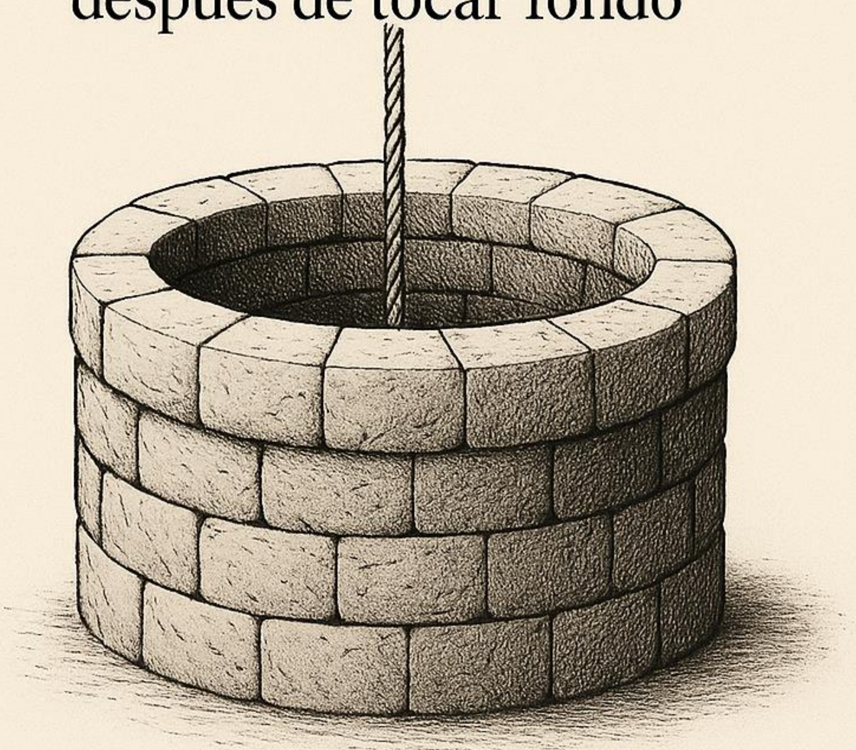
El día que dejé de fingir que todo estaba bien

Cómo empezar a reconstruirse después de tocar fondo



Juan José Orellana Bonura

El día que dejé de fingir que todo estaba bien

Cómo empezar a reconstruirse después de tocar fondo ✨

Dedicatoria

Dedicado para quienes, alguna vez , sintieron que estaban a punto de quebrarse…
y aun así, decidieron quedarse un día más.
Este libro es para ustedes.

Dedicatoria Especial

Para mi familia, que son lo más importante que tengo.
Siempre fueron y son mi motivación principal.
Son luz en algunos días grises.

□ Conociendo al autor

Juan José Orellana Bonura
Psicólogo holístico, Terapeuta Gestáltico y
Terapeuta Transpersonal.
Padre y emprendedor.
Decidió contar esta historia
no para enseñar, ni para dar consejos de autoayuda,
sino para dejar testimonio de lo que sucede cuando
una persona deja de postergarse y, por fin,
se pone en primer lugar.

Este libro no es sobre el dolor.
Es sobre ***lo que hacemos con él.***

📕 ÍNDICE GENERAL

☐ PRIMERA PARTE

"El derrumbe"
Todo lo que se rompe por dentro antes de tomar una decisión.

🕊 SEGUNDA PARTE

"La reconstrucción"
Todo lo que se aprende cuando decidís volver a vivir.

□ Primera Parte

"Colapso Total"

Radiografía de alguien que sobrevive

CAPÍTULO 0

"Si estás por colapsar, leé esto primero"

Carta de Santiago al lector que está a punto de rendirse

Hola.
No sé quién sos.
No sé cómo llegaste hasta acá.
Pero si estás leyendo estas líneas, quizás estás más cerca de explotar de lo que te animás a admitir.

Y por eso, antes de que empieces a leer mi historia, quiero decirte algo:
Acá no hay héroes. Hay humanos. Como vos. Como yo. Como tantos que están a punto de dejar todo porque ya no pueden más.

Yo también estuve ahí.
No una vez. Varias.
Hasta que un día, el cuerpo dijo basta.
Y lo dijo en serio.

No fue con palabras.
Fue con un infarto.
Un infarto que no empezó en el pecho.
Empezó en la acumulación de silencios, de miedos disfrazados de responsabilidad, de "todo bien" cuando en realidad era "todo mal".

No te conozco.
Pero te reconozco.
En tu cansancio.
En esa tensión que se volvió parte de vos.
En la angustia que te acompaña incluso cuando estás rodeado de gente.
En esa frase interna que te repetís como si fuera cierta: *"Si yo no lo hago, todo se cae."*

Escuchame bien:
No viniste a este mundo a salvar estructuras.
Viniste a vivir. A sentir.
A recordar quién eras antes de convertirte en un engranaje que rinde.

Este libro no es para enseñarte nada.
No tengo recetas.
Ni atajos.
Tengo heridas, muchas. Algunas todavía abiertas.
Y tengo un camino. No perfecto. Pero real.

Si estás leyendo esto desde el borde —de tu cama, de tu cuerpo, de tus fuerzas—
quiero que sepas algo importante:

□ Tenés permiso para frenar.
□ Tenés derecho a no poder con todo.
□ No estás mal por cansarte. Estás vivo.
□ No necesitás romperte para que los demás entiendan que ya no das más.

Mi historia no es extraordinaria.
Es común.
Y por eso puede ser útil. Porque en lo común nos encontramos todos los que alguna vez fingimos que todo estaba bien.

Tal vez este libro te abrace donde nadie te abrazó.
O te diga lo que nadie se animó a decirte.
O simplemente te acompañe. Como una mano invisible sobre el hombro que no exige, que no ordena. Solo está.

Antes de seguir, hacete una promesa:
No vas a seguir en piloto automático solo para no decepcionar.
No vas a dejarte morir por dentro para sostener lo que ya te está aplastando.

Y si no sabés cómo cambiar…
No importa.
Yo tampoco sabía.

Empezá por quedarte. Por leerte.
Por recordar que todavía podés reconstruirte.
Y que nadie necesita estar entero para empezar a sanar.

Bienvenido a este libro.
Ojalá te sirva.
Ojalá te sientas menos solo.
Y ojalá, al final, puedas escribir tu propia frase en una hoja en blanco y decir:

"Hoy no me salvé del mundo.
Hoy me salvé de seguir escapando de mí."

—Santiago (Personaje Principal)

CAPÍTULO 1

El día que empezó como todos y terminó como ninguno

Todo colapsó en casa

Santiago abrió los ojos a las 5:34.
La casa estaba en silencio.
Ese silencio espeso que suele habitar las madrugadas donde todo parece dormido.

No había alarma.
No había sobresaltos.
Solo una sensación extraña, una sospecha muda de que ese día no era uno más.
Tenía un presentimiento: algo invisible estaba por quebrarse.

Tardó unos segundos en registrar dónde estaba.
Su cuerpo seguía la rutina de siempre, pero su mente parecía desfasada, como si hubiese despertado en un lugar familiar que, de pronto, ya no reconocía.
Se sentó al borde de la cama. Sus pies tocaron el suelo.
Y lo primero que pensó fue en la lista de pacientes. En las obligaciones del día.
Como si su vida empezara por los demás.

Ahí estaba la primera señal.
Una rutina tan automatizada que ya no era una elección: era una orden.
Caminó en penumbras hasta la cocina.
La casa seguía respirando ese aire tibio de hogar dormido.
Pero en su pecho… algo ya no estaba bien.

Calentó el agua. Cargó la yerba. El mate ya estaba en sus manos.
El mismo ritual de cada mañana.
Movimientos automáticos.
Tan inconscientes como casi todo lo que hacía durante el día.

Cuando apoyó la pava sobre la mesa, sintió la primera punzada.
No fue dramática.

No fue cinematográfica.
Fue seca. Puntual. Confundible.

—Tranquilo. Debe ser muscular. Estrés. Una contractura... —se dijo en voz baja, como para no asustarse.
Como si el solo hecho de nombrarlo con lógica pudiera desactivar el peligro.
Pero sabía.
Muy dentro suyo, sabía que no era solo estrés.

Se sentó. Tomó un sorbo de mate.
Y el dolor volvió.
Esta vez no fue una punzada.
Fue una presión que se expandía.
Que subía hacia el cuello.
Que bajaba hacia el brazo izquierdo.
Lo sabía.
Como médico, lo sabía.

No siempre te rompe lo que te pasa.
A veces te rompe lo que te callás.
Callar lo que pesa no lo cura: solo lo entierra más hondo.

En ese instante, algo cayó al suelo.
Un sonido seco.
Una cuchara que rebota en la cerámica.
Laura lo escuchó desde la habitación.
Estaba a punto de levantarse para comenzar su guardia.
Pero ese ruido… no era común.
Era el tipo de ruido que el cuerpo detecta antes que la mente.

—¿Santi?

No hubo respuesta.
Se levantó rápido. Descalza.
Caminó hacia la cocina con un presentimiento que le apretaba el estómago.

Y ahí lo vio.
Tendido en el suelo.
Ahí estaba el traumatólogo. El superhéroe. El que nunca fallaba.
Su cuerpo encorvado.
Las manos apretadas contra el pecho.
El rostro pálido.
El mate derramado.

Por un segundo, todo se congeló.

—¡Santiago, hablame! ¡Santi! —gritó, agachándose a su lado.

Él no podía hablar.
Solo la miró. Los ojos entrecerrados.
Pedir ayuda ya era un esfuerzo inmenso.

Laura corrió al botiquín.
Buscó el tensiómetro.
Las manos le temblaban.
El aparato no respondía.
El pulso, apenas.

Ella era instrumentadora quirúrgica.
Había visto infartos.
Había sostenido corazones con las manos.
Pero nunca el de su esposo.
Nunca en el piso de su propia cocina.
Nunca con su hijo llorando desde la habitación, sin entender por qué mamá estaba tan desesperada.

Insight fisiológico:
El infarto agudo de miocardio ocurre por una obstrucción repentina en una arteria coronaria. El 70% de los casos presentan síntomas previos ignorados por más de 48 horas.

¿Por qué?
Porque la mente racionaliza. Niega. Minimiza.
Especialmente en hombres con alta carga emocional y social.
Lo llaman **síndrome del hombre fuerte**: *nunca hay tiempo para caerse.*

Laura marcó el número de emergencias.
La operadora preguntaba cosas.
Pero su mente ya no las procesaba.
Solo sabía que el tiempo se estaba acortando.

—No me dejes, Santi. No ahora… no así —le dijo al oído mientras sostenía su cabeza.
Él apenas pudo murmurar:

—No siento el brazo…

Y entonces ella lo supo.
No era un susto.
No era ansiedad.
Era un infarto.

La ambulancia llegó en 18 minutos.
Pero esos minutos fueron horas en cámara lenta.
Laura revivió en ese lapso todas las guardias.
Todas las cirugías.
Todos los años de pareja.
Y pensó algo que jamás había pensado:

¿Cómo sería una vida sin él?

Lo subieron con oxígeno.
Lo estabilizaron.
Se lo llevaron.

Y el silencio que quedó **no fue vacío**.
Fue **pesado**. **Denso.**
Cargado de todo lo que nunca se había dicho.

Lo que no sabían Laura…
y ni siquiera Santiago…
es que ese infarto no fue un accidente.

Fue el resultado matemático de una ecuación emocional mal resuelta: *Un estudio del Journal of Psychosomatic Research reveló que el estrés laboral crónico, especialmente en profesionales de la salud,* **aumenta más del**

250% el riesgo de eventos cardiovasculares*, incluso en personas sin antecedentes.*

El cuerpo grita lo que el alma calla.
Y Santiago venía callando desde hacía mucho tiempo.

Crónica de un colapso más que anunciado.
Santiago tenía 39 años.
Traumatólogo.
Dueño de un centro médico que funcionaba al límite.
Construía otro, en plena crisis económica.
Su madre —Estela— enfrentaba un cáncer invasivo.
Su país atravesaba una pandemia.
Su hijo tenía dos años.
Y la presión interna le pesaba más que cualquier bisturí.

Lo que le pasó no fue repentino.
Fue inevitable.

Hace semanas que no dormía bien.
Meses que no sonreía sin esfuerzo.
Años que no se detenía.

Sus dos únicos amigos —Leo y Bruno— con quienes jugaba al tenis, hacía rato que no lo veían del todo bien.
Pero cada vez que preguntaban, él respondía con la frase más usada del siglo XXI:

—Todo bien. Es el ritmo, nomás.

Una frase tan repetida que ya se había vuelto parte de su piel.
Una frase que tapaba todo lo que no sabía cómo decir.

La soledad más cruel no es estar solo.
Es no poder hablar con nadie,
incluso estando rodeado de todos.

Cuando el ecocardiograma confirmó lo que ya se sospechaba —infarto agudo de miocardio inferior—, Santiago **no reaccionó con miedo**.

Reaccionó con algo peor: culpa.
Porque, en el fondo, sabía que se lo había venido causando.
Sin querer.
Pero también sin frenar.

No se sintió afortunado por haber llegado a tiempo.
Se sintió roto.
No en lo físico.
En todo lo demás.

Ese día no colapsó solo Santiago.
Colapsó **todo lo que venía sosteniendo sin hablar**.
Todo lo que no se animó a decir.
Todo lo que lo hacía fuerte por fuera…
y lo estaba matando por dentro.

□ CAPÍTULO 2

El hospital estaba quieto. Yo no.

No era dolor físico. Era algo más hondo… como si algo me estuviera queriendo despertar.

Estaba recostado en la habitación 214 del segundo piso, en una cama articulada que crujía cada vez que intentaba moverse.
La suite olía a desinfectante, al sonido artificial de los monitores, a protocolos y a rutina.
Tenía cables conectados al pecho, un suero en la vena y una máquina que lo vigilaba con bips periódicos, como si aún no confiaran en que podía mantenerse vivo por sí mismo.

Todo estaba en orden.
Todo, menos él.

El corazón ya no dolía.
Pero el pecho seguía comprimido.
No como un peso.
Más bien como un eco.
Como si algo adentro hubiera quedado resonando después de la tormenta.

Santiago miraba el techo sin verlo.
Ni dormía ni pensaba.
Estaba suspendido en esa especie de parálisis emocional donde todo parece detenido…
menos la conciencia de que algo ya no va a volver a ser igual.

Aunque el cuerpo descansaba, su cabeza no paraba.
Y en ese silencio absoluto, lo que escuchaba era aún más ensordecedor: el eco de una vida que no sabía en qué momento había dejado de ser suya.

—¿Cómo fue que pasó esto? —se preguntó, consternado.
Pero sabía la respuesta.
Y quizás eso era lo que más molestaba.

Sus pensamientos lo llevaron a sus años de juventud.
A una etapa con responsabilidad, sí, pero también con libertad.
De compromisos gustosos.
De una vida maratónica, pero excitante.

Ahora todo le parecía lejano. Difuso. Irrecuperable.

Habían pasado unas doce horas desde el infarto.
Los estudios que le hicieron arrojaban resultados positivos.
El músculo cardíaco se había salvado.
Ahora venía lo importante: el reposo, el cambio, la reevaluación del estilo de vida.

□ EL VACÍO QUE SIGUE AL IMPACTO

Cerró los ojos.
Y lo que apareció no fueron respuestas. Fueron imágenes.
La mente de Santiago empezó a recorrer escenas como diapositivas:

Él entrando al consultorio a las 7:00. Encontrando un escritorio lleno de papeles sin sentido.
Se vio a sí mismo ya estresado desde el primer paciente.
El celular vibrando cada cinco minutos.
Tomás mostrándole un dibujo y él asintiendo sin mirar.
Laura hablándole en la cena, y él respondiendo con monosílabos mientras contestaba mensajes.
Las charlas con sus socios.
Las discusiones con los constructores de la nueva clínica.
Las cuentas. La hipoteca. La inflación. La presión.

En definitiva: **una vida llena de cosas urgentes, pero vacía de cosas importantes.**

□ Insight neurocientífico

Según David Rock, del NeuroLeadership Institute, cuando una persona permanece demasiado tiempo en estado de "alerta reactiva", su corteza prefrontal pierde capacidad de operar con claridad.
El resultado es desconexión emocional, irritabilidad, pérdida de sentido y fatiga existencial. No es solo estrés. Es exilio interno.

Y Santiago estaba **exiliado de sí mismo** hacía años.
Solo que no lo había notado… hasta que el cuerpo lo obligó a frenar.

Se vio caminando rápido, hablando bien, funcionando perfecto.
Pero con una ausencia adentro que crecía en silencio.

Esa desconexión era como vivir con el alma en modo avión.
Como si alguien hubiera desenchufado el cable principal… y ya no pasara energía.

Insight psicológico

Según estudios recientes de neurociencia aplicada, cuando una persona vive en modo reactivo constante —resolviendo, ejecutando, apagando incendios—, el cerebro opera en circuitos de supervivencia, reduciendo la capacidad de autorreflexión profunda, empatía y creatividad.

Santiago no estaba triste. Estaba sobreviviendo.

Lo que sentía era más inquietante: una especie de vacío mental.
Una anestesia del alma.

Y ahí, en esa cama, sin monitor cardíaco que pudiera registrar lo que realmente le pasaba,
empezó a recordar algo peor que el infarto:
la cantidad de días que vivió sin estar realmente ahí.

No por desinterés.
Sino porque se había convencido de que su valor dependía de lo que lograba…
y no de lo que sentía.

Entonces surgió una frase contundente.
Una certeza silenciosa:

—No quiero volver a vivir más como si tuviera que demostrar que merezco estar vivo.

No sabía cómo se hacía eso.
No sabía por dónde empezar.
Pero por primera vez, no sintió vergüenza de no saber.

Los amigos le habían escrito.
—¿Querés que pasemos más tarde?

Él respondió que no.
No porque quisiera estar solo.
Sino porque **no sabía cómo mostrarse sin tener que actuar**.

Durante años había sido una figura sólida:
El médico respetado.
El marido presente.
El padre comprometido.
El empresario en ascenso.

Durante años había habitado un personaje:
El hombre confiable.
El médico exitoso.
El que nunca cae.
El que todo puede.

Y ahora… ya no sabía quién quedaba cuando ese disfraz se deshilachaba.

Estaba ahí. En una cama de hospital.
Sin bata blanca.
Sin celular.
Sin control.
Sin excusas.
Y por primera vez… **sin máscara**.

La caída no fue el problema.
El problema fue todo lo que construyó para no caer antes, se dijo a sí mismo.

—¿Cómo estás? —le preguntó la enfermera, al entrar con una sonrisa mecánica.
—Estoy bien —dijo él.

Y mientras lo decía, se escuchó internamente.
Como si su propia voz le resultara ajena.

"Estoy bien."
Otra vez.

La frase que siempre usaba para evitar decir la verdad.
Pero esta vez, **algo hizo clic**.
Porque ya no podía mentirse sin consecuencias.

Hay un punto en el que el cuerpo deja de pedir permiso para descansar…
y simplemente colapsa.

Ese punto había llegado.
Pero el descanso no vino.
Lo que vino fue una voz interna.
No mística. No filosófica.
Cruda. Directa. Innegable:

—Te pasaste la vida avanzando… sin saber si ibas hacia vos o escapando de vos.

Lo pensó… y lloró.
Sin drama.
Sin llanto fuerte.
Solo una lágrima.
Una.
La primera en años.

Y ahí, en esa cama, con el cuerpo todavía temblando de miedo
y el corazón monitoreado por máquinas…
sintió que estaba empezando a sanar.

Santiago cerró los ojos, y por un instante deseó no despertar más.
No sabía cómo volver a vivir sin ponerse la máscara de siempre.

Esa noche soñó que llegaba a su casa…
y no había nadie.
Ni Laura. Ni Tomás.
Ni muebles. Ni fotos.
Solo su bata colgada en la entrada.
Y una voz que le decía:

"Podés volver a tu vida… pero ya no te pertenece."

Se despertó con sudor frío.
Y se dijo en voz muy baja:

—Si voy a volver… que sea distinto. Si no, no vuelvo.

Laura no estaba ahí.
Había vuelto a casa para cuidar a Tomás.
Y fue al pasar por la cocina —justo donde él se había desplomado horas antes—
que **algo se quebró en ella también**.

Ese rincón, donde tantas veces lo había visto con el mate en mano, ahora parecía una escena abandonada.

Se quedó inmóvil, frente a la mancha de mate seco en el suelo.
Un segundo.
Eso separaba todo de nada.
Un solo segundo más tarde… y lo perdía.

Se tapó la boca con la mano y contuvo el llanto.
La culpa le recorrió el cuerpo.
Porque en el fondo, ella también lo sabía:

Él venía colapsando… y ninguno de los dos había querido verlo.

□ CAPÍTULO 3

El silencio no cura. Raspa.

Despertó sin saber qué hora era.
La luz que se filtraba por la ventana no decía nada.
Ni mañana, ni tarde. Solo tiempo suspendido.

El monitor seguía marcando su frecuencia. La misma que anoche.
Eso significaba que seguía vivo.
Aunque no estaba seguro de estar del todo ahí.

Por primera vez desde el infarto, no tenía dolor.
Pero tampoco tenía apuro.
Y eso… lo irritaba más que cualquier punzada.

Quiso sentarse en una silla de madera desgastada que estaba al lado de su cama.
Quedarse acostado le recordaba que no estaba haciendo nada útil.
Y para un tipo como Santiago, **no hacer nada era sinónimo de ser prescindible**.

Al rato entró la doctora Vega, la cardióloga.
Mismo gesto imperturbable. Mismo pelo recogido sin vanidad.
Llevaba una carpeta en una mano y un yogur en la otra.

—¿Cómo amaneciste?
—Bien —respondió automático.
—Eso no es un estado clínico —dijo ella sin mirarlo.

Se sentó, hojeó unos papeles y, sin levantar la vista, agregó:

—Tu evolución es buena. Pero no estás para correr, ni física ni mentalmente.
Te doy el alta el viernes, si los estudios siguen así.

Él asintió, sin entusiasmo.

Ella se levantó y, desde la puerta, lanzó la frase sin anestesia:

—Te vas a ir con el alta médica, Santiago.
Pero si volvés a lo mismo de antes, creo que nos vamos a ver seguido… si es que la suerte te sigue acompañando.
Esto solo fue el primer aviso.

Y se fue.

No hubo charla espiritual.
No hubo palmaditas.
Solo diagnóstico y sentencia.

Santiago se quedó mirando el marco vacío de la puerta, como si aún resonara lo que no se animó a responder.

¿Alta médica? *Si todavía no sé bien cómo carajos terminé acá*, pensó.

Más tarde lo trasladaron a otra habitación.
Una con dos camas.

—¿Listo para tener compañero de cuarto? —le dijo la enfermera.
—Depende de qué tan callado sea —respondió con desgano.

Minutos después entró Carlos.
Setenta y pico. Bastón. Cara de póker.
Y ese perfume inconfundible que huele a historias que ya nadie pregunta.

—Hola, campeón. Soy Carlos. Infarto leve. Pero vengo coleccionando advertencias desde hace años.

Santiago solo levantó una ceja.

—Tranquilo, no ronco. Solo hablo dormido… pero conmigo mismo.

Silencio incómodo.

—¿Y vos? —preguntó Carlos—. ¿Qué te trajo a este hotel cinco estrellas?
—El corazón.
—Obvio. Pero ¿por qué ahora y no antes?

Santiago se encogió de hombros.
Carlos rió, bajito.

—Yo también pensé que fue por estrés. Después descubrí que era de orgullo.
A mi edad, uno ya no distingue.

Santiago quiso cambiar de tema, pero Carlos le tiró otra:

—¿Querés un consejo?
—No —dijo, seco.
—Perfecto. Te lo doy igual:
No te lo tomes tan en serio.
Tenés cara de ser de esos que prefieren desmayarse antes que decir que están agotados, ¿no?

Estar vivo y estar bien son cosas muy distintas

Por primera vez en días, Santiago sonrió sin cinismo.

A la noche, Carlos dormía.
Santiago no.

Se levantó. Caminó hasta la ventana.
El vidrio estaba frío.
La ciudad seguía viva: autos, luces, gente corriendo a ninguna parte.
Pero él no sentía ganas de volver a eso.

No extrañaba el ruido.
No extrañaba el correo.
No extrañaba su propio apuro.

Y ahí, parado, con los pies en baldosas de hospital y la bata atada mal, entendió algo:

La peor abstinencia no era el mate ni el trabajo.
Era el impulso de justificar su vida con ocupación.

Ese vacío que tanto temía… empezaba a volverse respirable.

No se había iluminado.
No había cambiado de vida.
Pero por primera vez, no necesitaba llenarla de inmediato.

Esto ya era otra forma de empezar.

CAPÍTULO 4

Los que se caen sabiendo caminar

—¿Seguís vivo? —dijo Carlos apenas lo vio entrar.

Santiago cerró la puerta detrás de sí.
Era su última noche en la clínica. El alta era al día siguiente, pero algo adentro no se sentía listo.
Como si, al salir, se cortara algo más que la internación.

—Eso parece —respondió.

Carlos estaba sentado en la silla, con las piernas semi cruzadas, leyendo un diario de hace tres días que alguien había dejado olvidado.
Lo sostenía como si fuera una excusa para no mirar el presente.

—Entonces te queda lo peor —dijo, sin levantar la vista.
—¿El qué?
—Volver a donde todo sigue igual… y vos ya no.

Santiago se quedó en silencio.
—Eso cansa más que el infarto, ¿sabés?

Minutos después, compartían un té de hospital. Feo, tibio y sin azúcar.
Pero real.

Carlos tomó un sorbo, chasqueó la lengua.
—No está tan mal. He tomado peores en reuniones donde todos fingían ser exitosos y felices al mismo tiempo.

Santiago sonrió apenas.
—¿A qué te dedicabas?
—Consultoría financiera. Empresa propia. Veinte empleados, tres celulares, una úlcera y cero fines de semana.
—¿Y?
—Y me creía importante. Hasta que me quedé solo un lunes a la noche en mi oficina, temblando, con la cara dormida y el brazo que no respondía. Ahí nadie me mandó un mail de "buenas vibras".

Santiago lo miró fijo.
Carlos lo notó.

—Sí, ya sé. Vos también eras el que siempre respondía, ¿no? El que nunca se permitía bajar. El que sostenía todo.

Santiago no dijo nada. No hacía falta.

Carlos lo observó con una expresión distinta. No de sabiduría, sino de experiencia sucia.
De esa que duele y enseña sin pedir permiso.

—Escuchame bien.
Esto que te pasó no te convierte en alguien más sabio.
Te convierte en alguien más vulnerable.
Y eso, si no lo usás bien, es una trampa.

—¿Qué querés decir?
—Que ahora vas a tener la tentación de volver con más fuerza. Para demostrar que estás entero. Para que nadie te vea flojo. Y esa… esa es la peor recaída de todas.

Santiago tragó saliva.

—¿Cómo hiciste para frenar?
—No frené. Me frenaron. Pero después elegí no volver a la misma velocidad.
Y te digo algo que no digo mucho: **no fue valentía. Fue cansancio. Puro y duro.**

Se quedaron en silencio un rato.

Carlos rompió el aire:
—¿Sabés cuál fue mi clic?

—¿Cuál?
—Un día me vi en el espejo, sin corbata, sin reuniones, sin nadie esperándome.
Y me pregunté: *¿Y ahora quién carajo soy sin todo eso?*

Santiago bajó la mirada.
Esa pregunta también le picaba desde hacía rato.

—Y no tenés idea el miedo que da no tener respuesta —agregó Carlos.
—Sí —dijo Santiago—. Yo también me la estoy haciendo.

La enfermera pasó a controlar los signos. Todo en orden.
Carlos esperó a que se fuera para seguir:

—Campeón… los tipos como vos y como yo no nos rompemos por débiles.
Nos rompemos por sostenernos más de lo que deberíamos.

—¿Y qué se hace con eso?

Carlos lo miró como quien no quiere dar lecciones, pero igual las suelta:

—Te bancás la incomodidad de no ser útil por un rato.
Te escuchás, aunque te moleste.
Y dejás de actuar como si fueras imprescindible.

El mundo sigue sin vos.
Lo difícil es ver si vos podés seguir sin ese disfraz.

Santiago se quedó quieto. Después murmuró:

—Tengo miedo de salir… y volver a lo mismo.

Carlos asintió.
—Entonces no salgas igual.
No se trata de cambiar todo.
Se trata de no volver a traicionarte donde ya sabés que dolía.

Santiago lo miró. En silencio.

Carlos volvió a su diario. Lo cerró.
Y sin mirarlo, murmuró algo, como si supiera que lo que iba a decir no era una frase más:

—Los que se caen sabiendo caminar…
son los únicos que tienen chances de pararse distinto.

Santiago frunció apenas el ceño, como si no terminara de entender.

Carlos aclaró:

—Cuando ya sabés moverte por la vida, cuando tenés oficio, familia, laburo, respeto… y aun así te caés, no es por inexperiencia.
Es porque algo adentro ya no iba más.
Y si tenés el coraje de mirar eso sin disfrazarlo, podés levantarte de otra forma.

Esa noche, Santiago escribió en la libreta:

Carlos me dijo que el mundo sigue sin mí.
No fue una revelación. Fue un cachetazo lógico.
Tal vez por eso aguanté tanto tiempo: no por fortaleza, sino por el pánico a perder el lugar que me inventé para sentir que valía algo.
Ahora entiendo que no todo lo que hacía era por pasión.
Mucho era por evitar quedarme solo conmigo mismo.
No sé qué voy a hacer cuando salga de acá.
Pero el panorama se va aclarando un poco:
no pienso volver a vestirme de útil para justificar que existo.

Cerró la libreta, se frotó la cara con ambas manos y miró el techo.
Solo se quedó quieto, como si moverse fuera volver a entrar en esa rueda que casi lo parte al medio.

□ CAPÍTULO 5

El cuerpo volvió a casa... pero yo no

Era martes.
Pero no era un martes cualquiera.
Había pasado una semana exacta desde el infarto.
Y, sin embargo, **la vida parecía seguir como si nada hubiese ocurrido.**

La cocina olía a mate recién hecho.
El mismo aroma que lo acompañaba desde hacía años.
El mismo que, en otro tiempo, significaba calma, costumbre, refugio.

Hoy… era solo un recuerdo aromático de algo que ya no lograba habitar.

Santiago se sentó en la mesa del comedor con los hombros curvados hacia adelante.
No por dolor, sino por peso.
Un peso invisible, **más emocional que físico**, que se le anudaba en la espalda como si cada vértebra recordara el esfuerzo de sostener su mundo sin mostrar fatiga.

Las manos cruzadas.
La mirada clavada en ningún lugar.
Y el silencio.
No uno cualquiera.
Un silencio **exigente, desnudo, frontal**.

No era tranquilidad.
Era una especie de vacío que lo obligaba a escuchar todo aquello que había ignorado durante años.

Pensamientos que había anestesiado con ocupaciones.
Dudas que había postergado con excusas.
Sentimientos que había disfrazado de productividad.

Y ahora estaban ahí.
Presentes.

Nítidos.
Indispuestos a callarse.

—¿Cómo llegué hasta acá sin notarlo?
—¿En qué instante dejé de preguntarme si era feliz?
—¿Quién tomó el volante de mi vida mientras yo corría sin saber hacia dónde?

Las preguntas no llegaban en forma de razonamiento.
Eran más bien golpes suaves, como martillos de goma que iban rompiendo su caparazón desde adentro.

El mayor engaño no es mentirle a los demás.
Es creer que uno puede funcionar, sin preguntarse si lo que hace…
todavía lo representa.

Miró el reloj.
20:07.

La misma hora en que, durante años, su cuerpo caía rendido.
La misma en que la irritabilidad tomaba el control, el cansancio lo volvía irritable, y el piloto automático lo convertía en una versión funcional pero ausente de sí mismo.

Pero esta vez, algo era distinto.
Esta vez **sabía** que no quería repetirlo.

☕ EL MATE MÁS INCÓMODO

Se sirvió un mate.
Lo sostuvo en la mano como si no supiera qué hacer con él.
No lo tomó enseguida.
Solo lo miró.
Como quien observa un objeto que antes tenía sentido… y ahora ya no encaja.

No lo disfrutó.
Tampoco lo rechazó.
Simplemente estuvo ahí.

Estar presente.
Algo tan simple en apariencia.
Y tan desafiante para alguien que había vivido haciendo, resolviendo, planificando.

Tomás dormía.
Laura, en el cuarto, revisaba su guardia del día siguiente.
Y él… por fin **no tenía nada urgente que atender más que a sí mismo**.

Y eso —descubrió— podía ser igual de aterrador que un quirófano desbordado.

Se quedó ahí, inmóvil, como si su cuerpo no supiera a dónde ir.
Porque por primera vez en mucho tiempo… no estaba huyendo.

No del trabajo.
No de su familia.
De sí mismo.

Y en esa quietud, sin distracciones, emergió una frase que no había pensado antes, pero que sonó exacta como una verdad grabada:

"No puedo seguir siendo quien era."

No era odio hacia su vida.
Tampoco resentimiento.
Era **la profunda certeza de que había dejado partes suyas en el camino**, sin darse cuenta.

Piezas que no estaban ni en los logros, ni en los títulos, ni en el respeto de sus colegas.

Y eso lo sacudió.

Había alcanzado lo que muchos soñaban.
Y, sin embargo, no se sentía dueño de nada.

No había música épica de fondo.
Ni lágrimas catárticas.

Solo un hombre, un mate tibio y una decisión gestándose en el centro de su conciencia.

UNA HERIDA MÁS PROFUNDA QUE LA CLÍNICA

Los estudios ya estaban en orden.
El riesgo inmediato había pasado.
La medicación había comenzado a hacer efecto.

Y sin embargo, él se sentía más vulnerable que nunca.

Desde la medicina psicosomática, se sabe que más del 60% de los infartos en menores de 45 años ocurren en personas que no escuchan los signos previos del cuerpo: insomnio, rigidez cervical, nudos estomacales, falta de deseo, desconexión emocional.

El cuerpo avisa.
La mente lo ignora.
Y el alma… se desborda.

Santiago cerró los ojos.
No para dormir.
Para detener el ruido.
Pero lo que encontró no fue paz. Fue claridad.
Una claridad incómoda. Incisiva. Real.

"Me acostumbré tanto a sobrevivir…
que se me olvidó cómo se sentía estar vivo de verdad."

Y esa frase lo atravesó como un bisturí invertido.
No cortaba hacia afuera sino que a**bría hacia adentro.**

Esa noche no hizo un plan de transformación.
No escribió objetivos.
No descargó una app de meditación.

Solo aceptó por fin algo sin resistencias:

"Voy a dejar de correr.
No sé hacia dónde ir todavía.
Pero sé que no quiero seguir escapando de mí."

Se levantó, lavó el mate, apagó la luz de la cocina…
y dio su primer paso.

No hacia la sanación ni hacia la paz, sino hacia algo aún más importante:
la honestidad consigo mismo.

□ CAPÍTULO 6

El mundo que espera que sigas siendo el mismo

Tomás corrió hacia la puerta apenas lo vio entrar.
Sus pies descalzos hicieron ese sonido apurado contra el piso de madera que solo los chicos hacen cuando corren con todo el cuerpo, con el alma entera.

Santiago no tuvo tiempo de agacharse.
Su hijo se le tiró encima, como si su torso aún fuera la muralla imbatible de siempre.

—¡Papáaaaaá!

Santiago lo sostuvo.
Sintió el peso leve, el perfume a colonia infantil, las manitos agarrándolo del cuello.
Se quedó quieto.
Con los ojos cerrados.
Y con una frase que le atravesó el pecho de golpe:

"¿Y si ese abrazo nunca más se hubiera dado?"

El cuerpo de Tomás encajaba justo en su pecho.
Como si su hijo supiera que ese era el lugar exacto donde su padre había estado roto.

—¿Dónde estabas, papi?
—Estaba en el hospital, amor. Me dolía un poco el pecho…
—¿Como cuando me duele la panza?
Santiago sonrió.
—Más o menos. Pero ya estoy mejor.
—¿Te vas a quedar?
—Sí. Hoy me quedo todo el día con vos.

Tomás lo miró con los ojos grandes. Como si eso fuera un lujo.
—¿Y vas a jugar conmigo?
—Sí. Todo lo que quieras.

Y ahí… Santiago sintió una punzada que no era física.
Era culpa mezclada con redención.
Esa mezcla rara que te pasa solo cuando volvés a tener entre las manos algo que estuviste a punto de perder.

Pasaron al living.
Tomás sacó los juguetes.
Santiago se sentó en el piso.
Tocó los autitos. No los miró como un adulto que finge jugar.
Los miró como quien vuelve a aprender el lenguaje de lo importante.

¿Cuántas veces estuve en esta casa… sin estar?
¿Cuántas veces me perdí esto por "urgencias" que ahora no tienen ningún sentido?

Mientras Tomás hablaba sin parar, Santiago se levantó a buscar un vaso de agua.
El celular estaba en la mesada.
Tenía un audio de su secretaria, Lucía.

Lo dudó.
Pero lo abrió.

□ **Mensaje de audio de Lucía**
(Voz nerviosa, apurada, profesional, pero cansada):

"Doctor… perdón que lo moleste. Sé que está con licencia, pero… llegaron cinco facturas vencidas
que no autoricé a pagar por no saber si las quiere revisar usted primero.
Tenemos doce cirugías atrasadas. Tres pacientes ya llamaron bastante enojados por la reprogramación. Uno amenazó con hacer una denuncia a la prepaga.
Además, hay temas con la obra: el arquitecto vino dos veces esta semana
y no supo a quién consultar.
La clínica está funcionando, pero apenas.
Todos preguntan cuándo vuelve. Todos lo extrañamos.
Perdón… pero esto sin usted es un caos."

Santiago dejó el celular sobre la mesa.
No lo respondió.

Ni siquiera lo bloqueó de nuevo.
Se quedó mirando por la ventana.
Y mientras observaba el viento moviendo las hojas de los árboles, sintió una frase mordiéndole el pecho:

"¿Cuánto de todo eso era mío… y cuánto era solo un disfraz que ya me estaba asfixiando?"

Pensó en los pasillos de la clínica. En el olor a tensión y estrés.
En las firmas apuradas.
En los pacientes agradecidos…
y en los que nunca volvían.

"¿Cuándo fue que me convencí de que solo valía si no fallaba nunca?"

Su respiración se volvió más profunda.
No por angustia.
Por vértigo.
El vértigo de empezar a sospechar que toda su estructura de éxito… podía haber sido una huida con aplausos.

Fue en ese instante cuando Laura entró a la cocina.

—¿Era Lucía?
—Sí.
—¿Y?
—Un desastre todo —dijo él, sin dramatismo—. Pero… no me sorprendió.

Laura lo observó en silencio.

—¿Y qué vas a hacer? ¿Tenés pensado cuándo volvés?
—Todavía no lo sé.
—Santiago… el centro médico es tu vida. Invertiste muchos años de esfuerzo y sacrificio.
—*Fue* mi vida.
Eso no significa que tenga que seguir siéndolo.

Ella se apoyó contra la pared.
Respiró hondo.

—No te estoy juzgando. Solo… me cuesta entender.
Toda esa estructura la levantaste vos. Los consultorios. Las cirugías. La reputación intachable. La obra nueva.
Tenés pacientes que te esperan y un equipo que confía en vos.
¿Qué… qué vas a hacer? ¿Soltarlo todo?

Santiago se pasó la mano por la cara.
Se sentó.
Lo dijo despacio, sin enojo, pero con una claridad cortante:

—No quiero volver a ser el hombre que casi se muere por sostener todo eso.

Laura bajó la mirada.

—Te entiendo. Pero también te digo algo con amor: no podés desaparecer del mundo.
Hay responsabilidades. Hay un sistema que depende de vos.
Hay gente que depende de vos, y lo sabés.

—Lo sé —respondió él—. Pero no quiero ser el mártir de ese sistema.
No me interesa ya ser "el que siempre está".
¿De qué sirve estar para todos, si no estoy para mí?
¿Para vos? ¿Para Tomás?

—Pero no podés borrar todo —dijo Laura, en voz más baja—.
Todo eso también habla de vos. De tu esfuerzo. De tus sacrificios. De lo que lograste.

—¿Y si solo habla de lo que no quería sentir?
¿Y si ese centro médico es el monumento a todo lo que nunca me animé a enfrentar?

Laura frunció el ceño.
—¿Y si estás tirando todo por miedo?

Santiago se quedó en silencio.
La miró.
Con una calma dolorosa.

—Y si es así… al menos esta vez, el miedo me está salvando la vida.

—Pero… ¿vas a tirar todo lo que construiste?

Santiago se paró.
La miró con firmeza.

—¿Y si te dijera que lo construí para sentir que valía, para probarme que era capaz… y no porque realmente me hacía feliz?

Laura se conmovió.
—Santi… estás siendo muy duro con vos mismo.

—No. Al contrario.
Por primera vez estoy siendo justo.
No me estoy dejando morir para no decepcionar a los demás.

Ella lo miró.
Había algo nuevo en sus ojos.
No era el hombre agotado de semanas atrás.
Era otro.
Más quieto.
Más real.

—¿Y qué vas a hacer?
—No lo sé. Pero lo único que tengo claro es esto:

"No pienso volver a una vida que casi me cuesta la vida."

Laura se acercó.
Le tocó el brazo.

—¿Y si solo podés soltar de a poco?
—Entonces lo haré despacio.
Pero también pensando en mí.

Desde el living, Tomás gritó:

—¡Papá, vení! ¡Se escapó el auto!

Santiago sonrió.
Y por primera vez en años, **dejó una conversación sin resolver… para ir a jugar.**

Se agachó en el piso, con los autitos desparramados alrededor.
Tomás le alcanzó uno, y él lo tomó como si fuera un bisturí.
Pero esta vez… **no para salvar a otro.**
Sino para no volver a cortarse a sí mismo.

Ese día no resolvió nada.
Pero eligió algo más valioso que todas sus respuestas:
Estar ahí. Donde de verdad importaba.

A veces no hay que cerrar todo.
Hay que elegir qué caminos valen la pena dejar abiertos
y cuáles no.

□ CAPÍTULO 7

"Todos te necesitan, pero..."

Volvió un lunes a las 7:46.
Volvió porque creyó que podía.
Porque una parte suya todavía quería creer que era posible volver a ser el de antes.
El que aguantaba. El que resolvía. El que sostenía todo.

Entró al centro médico sin avisar.
Ni su secretaria sabía que ese día iba a aparecer.

Llevaba puesto el ambo.
La carpeta bajo el brazo.
Y una expresión que no era de entusiasmo, sino de expectativa.

Necesitaba probarse que podía.
Necesitaba confirmar que no se había ido del todo.

Apenas entró, Lucía lo vio desde la recepción y abrió los ojos.

—¡Doctor! ¿Ya está de vuelta?

—Sí. Quiero retomar lo que pueda. Organizar un poco lo pendiente. Ponerme al día.

Lucía hizo un gesto raro. Algo entre alivio y suma urgencia.
"No hay tiempo para retomar de a poco" pensó Lucia.

—¡Gracias a Dios! Todo es un caos. Tengo treinta mails sin responder, cuatro autorizaciones detenidas, y el arquitecto de la obra estuvo dos veces esta semana. Todos preguntan por usted. Nadie supo cómo cubrirlo.

Santiago asintió. Le costó decir algo.
Era como si el agradecimiento sonara más a "salvación" que a "bienvenido".

Pasó por su consultorio.
Estaba como lo había dejado.
Aunque él ya no era el mismo.

Se sentó. Tomó una carpeta. La abrió. Vio su firma anterior. Su letra apurada. Sus notas médicas.
Por un momento, sintió que todo podía volver a ser como antes.
Hasta que tocaron la puerta.

Era Martín, uno de sus cirujanos.

—Doctor. Qué bueno verte. ¿Podes darte una vuelta por el quirófano 2? Hay que tomar una decisión sobre un paciente y nadie quiere mover nada sin vos.

—Claro —respondió Santiago, casi sin pensarlo.

Bajó. Entró. Observó la escena.
Todo estaba exactamente igual que antes.
Solo que esta vez, él ya no sentía mucha adrenalina.

Después vinieron otros. Uno tras otro.

—Doctor, ¿puede firmar esto?
—Doctor, ¿puede hablar con tal paciente?
—Doctor, necesitamos su criterio en una internación.
—Doctor, gracias por volver. Nada funciona sin usted.

Durante horas, Santiago resolvió.
Respondió.
Firmó.
Supervisó.
Organizó.

Nadie le preguntó cómo estaba.
Nadie le dijo: "¿Y vos? ¿Cómo estás vos?"

Solo escuchaba frases como:

—Menos mal que volviste.
—Esto sin vos no se puede.

—Sos el motor de este lugar.
—Con vos todo fluye.

Y en medio de ese reconocimiento… **empezó a romperse.**

No porque no lo valoraran.
Sino porque **lo valoraban solo por lo que resolvía. No por lo que era.**

Se encerró en su consultorio a las 15:23.
Cerró la puerta.
Se sentó.
Apoyó los codos sobre la carpeta.
Y se miró las manos.
Temblaban un poco.

Volví para recuperar mi lugar…
y me di cuenta de que nunca tuve uno.
Solo tuve funciones.

Tocaron la puerta de nuevo.

Era Lucía.

—Perdón, ¿puedo? Hay una paciente que dice que la atendiste antes del infarto y quiere saber si la vas a operar vos. Está preocupada.

—Decile que sí.

Lucía dudó.

—¿Estás bien?

Santiago la miró. Firme. Frío.
Pero dentro suyo… a punto de quebrarse.

—*¿Querés saber si estoy bien… como persona? ¿O como recurso que volvió?*

Ella se quedó callada.
Tragó saliva.
No supo qué decir.

—Perdoname —dijo finalmente—. Nadie sabe cómo hablar de eso acá. Nos acostumbramos a que vos seas el que puede con todo.

Santiago bajó la mirada.

—Ese es el problema, Lucía. Nadie quiere al tipo. Solo al superhéroe. Y yo… no tengo más capa.

Ella salió sin decir más.
Y él… se quedó solo.

Entendió todo con una claridad casi cruel: ***había vuelto para sentirse indispensable. Pero descubrió que era descartable emocionalmente. Valioso funcionalmente. Irreemplazable… pero invisible.***

No valia la pena llorar, gritar ni maldecir.
Las cosas son como son.
Solo se levantó, fue al espejo del baño del consultorio y se miró un largo rato.

No se reconocía o mejor dicho **por fin veía al tipo detrás del personaje.**

Se lavó la cara.
Se sacó el ambo.
Lo dobló.
Lo dejó sobre la silla.

Y se fue.
Caminando por el pasillo como un fantasma que acababa de entender que estaba vivo.
Pero no para ellos.

Ese día no renunció al trabajo.
Renunció a la idea de volver a ser el que no sentía nada con tal de funcionar.

Salió del centro médico.
No se despidió.
Nadie lo notó.
Y esa fue la señal final.

Lo habían convocado como siempre: cuando ardía todo.
Y como siempre, apagó el fuego. Cumplió con lo que le pidieron.
Nadie valoro a la persona, solo al personaje.

Se fue caminando entre cenizas ajenas.
Sabiendo que, para todos, su regreso era solo eso:
un extinguidor más colgado en la pared.
Y eso de verdad lo entristeció mucho.

□ CAPÍTULO 8

El permiso para no saber quién sos

Santiago se despertó a las 6:12, como siempre.
Pero no por ganas. Por costumbre.
Esa alarma biológica que ya no necesitaba del celular para recordarle que, se sintiera como se sintiera, tenía que arrancar.

Se levantó.
Se duchó.
Se vistió con el ambo azul, ese que parecía quedarle cada vez más ajeno.
Tomó un café sin sentir su sabor.
Y se subió al auto.

Antes de salir, pasó por el baño.
El espejo le devolvió una imagen que ya no conocía.
No estaba más flaco. Ni más envejecido.
Estaba más… desarmado.
Más verdadero.

Se tocó la cara. La barba crecida. Las ojeras.
Pero lo que más le impresionó fue la mirada: por primera vez, no le pedía rendimiento. Solo descanso.

—Hoy voy, pero no por ellos —pensó—. Hoy voy para entender si todavía quiero quedarme.

Últimamente, todos los días eran una mezcla entre resignación y simulacro.

Estaba ahí. Iba. Volvía.
Pero ya no se reconocía en el reflejo que le devolvía la ventanilla al frenar en los semáforos.

Ese martes llegó al centro médico a las 7:46.
Ni muy temprano, ni tarde.
Justo para que nadie se preguntara si estaba bien.

Lucía lo estaba esperando en la recepción.
Ni siquiera le dijo "buen día".
Le alcanzó una carpeta apenas lo vio.

—Doctor, te resumo porque estamos hasta el cuello: el anestesista del quirófano 3 no llegó, la prepaga rebotó tres autorizaciones, la paciente de la cirugía de la tarde volvió a llamar —quiere que vos le expliques por qué la pospusimos—, y el arquitecto viene hoy a las 11 y me pidió sí o sí hablar con vos.

—Buen día, Lucía —dijo él, con una media sonrisa amarga.

—Perdón. Buen día. Es que… ya sabés —respondió sin detenerse—. También llamó Administración. Faltan tres pagos de proveedores. Me dijeron que están esperando tu aprobación para liberar la transferencia.

Santiago suspiró.
Se frotó la cara con ambas manos.
No había entrado aún al consultorio y ya sentía el día encima.

—¿Algo más?
—Sí. Una de las residentes se quiere ir. Dice que no aguanta más la presión. Ayer se fue llorando. No dijo nada, pero todos sabíamos que era por cómo se manejó la guardia del sábado.
—Yo no estuve el sábado.
—Lo sé. Pero igual, todo recae en vos —dijo Lucía, como si eso fuera una obviedad aceptada por todos.

Se hizo un silencio.

Santiago no dijo nada.

Lucía aprovechó para seguir:
—Y además… yo también estoy un poco al límite. Perdón, pero… no sé cuánto más puedo con todo esto.

Él la miró por fin.
Fijamente.
Ella evitó el contacto visual.

—¿Sabés qué me pasa, Lucía?
—¿Qué?
—Que escucho todo lo que decís y no puedo enojarme. Porque tenés razón. Está todo mal. Todo desbordado. Todo desatendido.
Pero no sé por qué… no me dan ganas de arreglarlo.

Lucía lo miró, sorprendida.
—¿Cómo que no te dan ganas?
—No tengo ganas. No tengo fuerza. No tengo motivación. Me levanto, vengo, escucho el caos… y solo quiero salir corriendo.

—Pero este lugar es tuyo. Lo armaste vos. Lo sacaste de la nada. Todos confiamos en vos.
—Y ese es el problema, Lucía. Todos confían en mí… menos yo. Yo ya no me creo ese personaje.
—No sos un personaje. Sos el director. El jefe. El que siempre resuelve.
—¿Y si ya no quiero ser el que resuelve?

Silencio.
Lucía tragó saliva.
Habló más suave.

—¿Estás diciendo que querés dejar todo?

—No lo sé.
Pero no quiero seguir muriéndome para mantener esto funcionando.

—Santiago… yo entiendo que estás mal, pero si vos soltás… esto se cae.
—¿Y si dejar que se caiga no es una tragedia, sino una oportunidad?

Lucía lo miró con miedo.

—Doc… vos no sos así. Siempre fuiste fuerte. Siempre supiste cómo.
—Lucía, ¿te das cuenta de lo que estás diciendo? Me estás pidiendo que me vuelva a poner una capa que ya no tengo.

—Es que no hay nadie más que pueda sostener esto —insistió, sin tono de reclamo, sino de desesperación.
—Ese es el error. Que todos crean que si yo no estoy, el mundo se cae.
Y yo les creí tanto… que casi me muero para que no se cayera nada.

"A veces alguien no se rompe por debilidad,
sino por haber sido fuerte durante demasiado tiempo."

Lucía se quedó en silencio.
Por primera vez, se quebró un poco.

—Yo solo… quiero que estés bien. Perdón si sueno exigente. Pero esto me sobrepasa. Y cuando vos no estás al mando, todo se siente más frágil.

Santiago respiró hondo.
La miró con un dejo de ternura.

—¿Sabés qué hice ayer?
—¿Qué?
—Busqué ayuda. Después de años de creer que no la necesitaba.
Agendé una sesión con un psicólogo holístico. Se llama Bernardo Paz.

Lucía abrió los ojos.
—¿Vos? ¿Psicólogo?
—Sí. Yo. Porque me cansé de entender todo y no sentir nada.
Porque prefiero parecer frágil antes que volver a encerrarme en el personaje de siempre.
—¿Y qué esperás de eso?
—Nada. Solo… no seguir solo conmigo mismo sin saber quién soy.

"Hay una parte de uno que solo empieza a sanar,
cuando deja de actuar como si todo estuviera bien"

Lucía bajó la mirada.
—¿Querés que te cubra unas horas?

—No. Quiero que, si algún día me voy… no sea una tragedia para nadie.
Y para eso, necesitamos empezar a confiar en algo más que en mí.

Lucía asintió, despacio.
Y por primera vez en años, no lo vio cómo su jefe.

Lo vio como un ser humano.
Y eso, quizás, fue el principio de algo distinto.

✨La primera sesión

El consultorio no era un consultorio.
Parecía una sala de estar en la casa de alguien que no quería impresionar a nadie.

Luz tenue.
Una planta viva.
Un sillón de tela.
Una tetera de cerámica humeaba sobre una bandeja de madera.

Bernardo sirvió el té en silencio, sin ofrecerlo, solo dejándolo ahí.
Como si supiera que lo importante no era tomarlo, sino saber que estaba.

Santiago miró un cuadro en la pared.
Era abstracto, con tonos grises y azul profundo.
No decía nada… pero transmitía algo.
Se quedó unos segundos observándolo, sin entender por qué.

Bernardo tenía unos sesenta.
Pelo canoso, rostro sereno, ropa cómoda.
Ninguna credencial a la vista.
Solo él, su presencia, y una libreta cerrada sobre una mesa baja.

—Santiago —dijo, extendiendo la mano con calidez—. Gracias por venir.
—Hola —respondió, algo tenso—. No sé muy bien cómo funciona esto.
—No hace falta que sepas —dijo Bernardo, sin moverse—. Estás acá. Eso es suficiente para hoy.

Santiago se sentó.
Apoyó las manos en las rodillas.
No sabía qué decir.
Y eso lo irritaba.

—¿Querés que te cuente por qué vine?
—Solo si vos querés.

Silencio.

—Tuve un infarto —dijo, finalmente—. Me salvé. Volví a trabajar. Todo igual. Pero yo no.

Bernardo asintió levemente.
—¿Y cómo estás hoy?
—No sé —respondió rápido—. Harto, vacío… funcionando. Supongo que eso es estar "bien" ahora.
—¿Y para vos eso es suficiente?
—No. Pero tampoco sé qué más se puede hacer.

Otro silencio.
Bernardo no completaba frases.
No ofrecía respuestas.
Solo dejaba espacio.

—¿Querés llorar? —preguntó, sin tono dramático.
Santiago negó con la cabeza.
—No me sale. No me pasa.

Bernardo no insistió.
Solo dijo:

—Está bien. Llorar no es obligatorio. Sentir… tampoco.
Solo quiero que sepas algo: acá no tenés que contar nada que no quieras.
No voy a analizarte, ni explicarte.
Solo vamos a estar juntos. En silencio o con palabras. Vos decidís.

Santiago tragó saliva.

"En ocasiones lo único que una persona necesita,
no es que lo entiendan,
sino que lo escuchen sin tener que explicar quién es."

Después de un rato, soltó una frase sin filtro:

—Me siento como si estuviera desarmado.

Bernardo lo miró con calma.
—Quizás no es un problema.
Quizás es la primera vez que estás como necesitás estar.
Porque solo los que se desarman… pueden elegir qué partes vale la pena volver a armar.

"La verdadera fortaleza no es resistir siempre,
sino saber cuándo dejar de hacerlo."

Santiago lo miró.
No respondió.
Pero por dentro, algo cedió.
No fue una epifanía.
No fue una catarsis.
Fue apenas una pausa.
Una pausa limpia.
De esas que no se llenan.
Solo se habitan.

Cuando Bernardo le dijo que podía quedarse sentado el tiempo que necesitara, Santiago no se levantó enseguida.
Miró otra vez el cuadro.
Después el té.
Después sus propias manos.

Por primera vez en mucho tiempo, no tuvo apuro en volver a ningún lado.

Y ahí, en ese consultorio que no parecía un consultorio…
Santiago **no se sintió bien**.
Pero se **sintió permitido**.
Y eso, en ese momento, fue más importante.

"A veces el principio no suena como un cambio…
pero al final revoluciona todo."

CAPÍTULO 9

"La herida puede infeccionarse, si no la curas"

—Volviste —dijo Bernardo apenas lo vio entrar, con la misma serenidad de siempre, como si lo hubiera estado esperando desde antes que él mismo supiera que iba a volver.

Santiago asintió. No traía su ambo. No traía su apuro. Solo traía ese cansancio profundo de quien no durmió en toda la noche.
Tenía ojeras sin maquillaje, una mirada sin defensas y un cuerpo que parecía más habitado que sostenido.

Se sentó en el mismo sillón de tela.
El té otra vez sobre la bandeja, humeante.
La planta viva en el rincón.
La misma luz tenue.
Pero esta vez, algo era distinto. Él percibía las cosas de otra manera.

Bernardo no lo presionó. Solo lo miró como si supiera que el silencio tiene a veces más fuerza que cualquier bienvenida.

—¿Sabés por qué estoy acá? —preguntó Santiago, después de unos segundos.

—No lo sé —respondió Bernardo, sin moverse—. ¿Querés decírmelo?

—Porque si no hablo ahora… voy a seguir cargando con cosas que nadie me pidió que cargue, pero igual las agarré.

Bernardo, hizo una mueca con la boca y asintió sin apuro.

—¿Y qué cosas son esas?

Santiago bajó la mirada. Miró sus manos.
Las mismas que operaban, firmaban, cuidaban, sostenían.
Y que ahora solo descansaban sobre sus piernas, vacías, inofensivas, como si recién ahora se dieran cuenta de que no sabían hacer otra cosa.

—No sé cuándo aprendí que ser hombre era no pedir ayuda —dijo.

—¿Y qué aprendiste que sí se podía hacer siendo hombre?

—Fallar, no.
Caer, no.

Descansar, menos.
Llorar… era traicionar el guion.

Bernardo lo observaba con atención. Le alcanzó una hoja en blanco.

—¿Qué es eso? —preguntó Santiago.

—Una autorización. Para empezar sin tener que rendir examen —dijo Bernardo—. Nadie tiene que justificarse para sanar.

Santiago sostuvo la hoja entre las manos. No decía nada. Pero sentía que, por primera vez, tenía permiso para no ser fuerte.

—¿Quién te enseñó que ser fuerte era no sentir?

—Todos —respondió sin titubear—. Mi viejo, los entrenadores, los profesores, la tele, los libros de medicina, los jefes. Incluso yo mismo. Me lo repetí tanto que terminé creyéndolo: que si no sostenía a todos, se caía todo.

—¿Y cuándo empezó esa voz?

—Antes de saber que tenía voz.
Cuando me aplaudían por no llorar.
Cuando me felicitaban por "aguantar como un hombre".

—¿Y vos qué necesitabas en realidad?

Santiago dudó. La voz le tembló.

—Que alguien me diga que estaba bien tener miedo.
Que estaba bien ayudar a las personas, pero sin jugar a ser superhéroe.
Que no tenía que morirme para que los demás vivan.

"Aprendí a vivir como esos actores que se maquillan
antes de entrar a escena…
solo que nunca me saqué el maquillaje.
Me lo llevé a la cama, al baño, al trabajo, a mi casa.
Se me pegó a la piel.
Y después ya no supe quién era sin él."

Bernardo tomó una tiza y se levantó. Dibujó un círculo en el pizarrón que había detrás de la cortina.

—Esto sos vos. ¿Dónde está tu valor?

—En lo que hago —respondió Santiago, automático.

—Error común —dijo Bernardo, marcando una cruz—. El valor no está en lo que hacés. Está en lo que sos cuando no hacés nada.

Santiago se quedó mirando el círculo. Nunca lo había pensado así. Y continuo:
—¿Sabés lo que es pasar años pensando que si un día fallás, todo se derrumba?
Que si decís "no puedo", alguien sufre.
Que si descansás, decepcionás.

—Sí —dijo Bernardo—. Se llama **masculinidad condicionada al rendimiento**. Y enferma.
Y además, es una trampa. Porque cuanto más das, más esperan.
Hasta que un día dejás de ser vos y solo quedás como función.

—Yo no me enfermé por colesterol alto —dijo Santiago—.
Me enfermé por falta de aprobación de las personas.
—¿Aprobación para qué?
—Para estar cansado. Para llorar. Para dudar. Para decir que no.
Para sentarme en el banco de suplentes sin sentirme menos.
Para no ser el salvavidas, el timón, el barco y el marinero al mismo tiempo.

"Me convertí en un puente para que todos cruzaran…
y cuando quise caminar por mí mismo, ya era solo estructura."

Silencio.

—¿Qué harías si pudieras volver atrás? —preguntó Bernardo.

— "Le diría a mi hijo que, el día que me vea luchando contra mí mismo, sepa que: caerse no fue lo grave. Lo valiente fue haberme detenido antes de seguir hiriéndome.
Le diría que llorar no lo hace menos valiente.
Que sostener todo lo que duele sin hablar, eso sí es peligroso".

Bernardo se acomodó. Se notaba que esa frase le había tocado algo.

—¿Y qué te dirías a vos mismo, de chico?

Santiago cerró los ojos. Volvió al pasado cuando tenía ocho años.
Estaba en una cancha de tenis de polvo de ladrillo.
Recordó la caída.
El golpe seco contra el piso.
La rodilla abierta. La piel rota. La sangre. El ardor.

Lo levantaron rápido.
Su entrenador lo miró sin pestañear.
Su padre lo tomó del brazo con firmeza.
Y mientras lo subían al auto para llevarlo al hospital, él quería llorar.
No por capricho, sino porque realmente dolía mucho y ardía en serio.
Pero no lo dejaron. Sos hombre. El dolor no existe.

—No fue nada —dijo su papá, sin mirarlo.
—Un raspón —dijo el entrenador—. No vas a hacer un escándalo por esto, ¿no?

Santiago apretó la mandíbula. Sintió cómo las lágrimas se le metían para adentro.
Sintió cómo nacía esa voz:
"Si llorás, decepcionás. Si mostrás que duele, sos débil."

Ese día le hicieron cinco puntos.
Y mientras la doctora lo suturaba, con movimientos firmes pero cuidadosos, lo miró a los ojos y le dijo:
—Listo. Terminamos.
Ahora tenemos que curar bien esa herida, para que no se infecte.
Porque ***cualquier herida mal curada... jamás cicatriza bien.***

Santiago no entendió entonces lo que esa frase significaba.
Hoy, décadas después, le sonaba como una verdad que no era solo médica.
Era emocional.
Era su historia: una herida mal curada, encerrada, disimulada, negada... que seguía supurando por dentro.

Volvió a la consulta, con los ojos todavía cerrados.

—Le diría a ese niño que no tiene que hacer méritos para ser amado —susurró—.
Que no necesita salvar a nadie para ser valorado.
Que no tiene que aguantarse todo para que lo sigan queriendo.

"Durante años pensé que, si no era útil, me iban a soltar.
Entonces me usé a mí mismo como ancla, cuerda y salvavidas…
hasta que me ahogué."

Bernardo no lo interrumpió. Solo respiró hondo.

—Lo que estás haciendo no es solo reconstruirte, Santiago. Es algo más profundo.
Es **permitirte existir sin condiciones**.
Sin público. Sin ovaciones. Sin aplausos.

—¿Y si me olvido de nuevo?

—Te vas a olvidar. Todos lo hacemos.
Pero ahora sabés que existe un lugar adentro tuyo donde no hace falta rendir.
Solo entrar. Y quedarte.

Santiago abrió los ojos.
Miró el cuadro gris y azul que colgaba frente a él.
No era una mancha.
Era un mapa.
No hacia el éxito.
Sino hacia sí mismo.

—¿Querés seguir viniendo?

—Sí —respondió, sin dudar—. No porque esté quebrado… sino porque me cansé de fingir que estaba entero.

"Esta vez no vine para que me "arreglen".
Vine para dejar de esconder las partes que siempre estuvieron ahí,
aunque nadie las viera."

Bernardo se levantó. No hubo abrazo.
Solo un gesto que valía más que cualquier palabra:
Le sirvió té y lo dejó ahí. Sin apuro. Sin exigencias.

Todo un símbolo de lo nuevo:

"Hay espacios donde no hace falta estar bien para quedarse.
Solo hace falta no mentirse."

Santiago se quedó unos minutos más, solo.
Miró sus manos.
Ya no temblaban.
No porque estuviera curado, sino porque, por fin, no estaban intentando sostener el mundo.

Y por primera vez, **no se sintió débil por poner en palabras, lo que sentí desde hace décadas**.
Se sintió humano por haberse animado a hablar.

"Hay dolores que no sanan con el tiempo.
Sanan cuando uno deja de negarlos y
se atreve a escucharlos."

CAPÍTULO 10

"No vine a ser el héroe. Vine a recordarles que también soy humano"

La reunión estaba convocada hacía días.
Lucía se había encargado de notificar a todos: personal médico, administrativos, enfermería, recepción, mantenimiento.
Era obligatoria. A las 9 en punto. Sala de reuniones. Sin excepción.

Santiago llegó primero.
Se sentó en una de las cabeceras. No usó ambo. No trajo laptop. No pidió proyector.
Solo tenía una carpeta cerrada, una hoja doblada en el bolsillo… y el corazón latiéndole fuerte en el pecho.

Uno a uno fueron entrando. Algunos con caras serias. Otros con la rutina marcada en la frente. Algunos con temor. Otros con apatía.
Había murmullos, miradas cruzadas.
Sabían que un quiebre se aproximaba en esa reunión.

Cuando todos estuvieron, Santiago se puso de pie.

—Gracias por estar.

Silencio.

Miró uno por uno. Detuvo la mirada en cada rostro. No habló enseguida.
Les dio tiempo a acomodarse. Y a incomodarse.

—No quiero dar un discurso.
No preparé nada. Solo necesito decir algo. Algo que me vengo guardando hace años.

Tomó aire.

—Durante toda la pandemia, todo este tiempo de caos, de incertidumbre, de agotamiento… muchos de ustedes estuvieron, y eso lo valoro.
Pero hay una parte que tengo que decir… aunque no sea fácil.

Se cruzó de brazos. Apoyó la espalda contra la pared.

—Yo absorbí más de lo que podía. Más de lo que correspondía. Más de lo que era sano.
Y lo hice por costumbre. Porque aprendí que si yo no lo resolvía, nadie lo iba a hacer.
Y la verdad… es que no siempre me sentí acompañado. No en serio.
Estaba todo el tiempo apagando incendios mientras ustedes esperaban instrucciones.
Sosteniendo a todos… mientras nadie preguntaba cómo me estaba sosteniendo yo.

Nadie lo interrumpió.

—Y no los culpo. Tal vez yo mismo me vendí como alguien que podía con todo.
Pero no.
No podía con todo.
Y eso no me hace menos profesional. Me hace humano.

Santiago hizo una pausa. Su tono ya no era rígido. Se le ablandaron los ojos.

—Yo también me canso.
También tengo días en los que no quiero salir de la cama.
También siento miedo.
Y lo más difícil de todo… es sentir que si un día no vengo, el sistema colapsa.

Algunas miradas bajaron. Otras se endurecieron.
Pero nadie se fue.

—Hoy no estoy acá para señalar errores.
Estoy acá para abrir el pecho.
Para decirles que esto —el centro médico, este lugar, este equipo— no puede depender de una sola persona.
No si queremos que perdure. No si queremos que siga siendo uno de los mejores.

Se acercó a la mesa. Abrió la carpeta. Sacó la hoja.

—Este es el organigrama real del centro.
Y está mal. ¿Saben por qué? Porque todas las flechas apuntan a mí.

La dejó sobre la mesa. Luego, miró al grupo.

—Yo no necesito héroes.
Necesito colegas.
Gente comprometida. Formada. Con iniciativa.
No quiero ser el tipo que siempre da la orden. Quiero que todos tengan criterio, que se anticipen, que se involucren.
Y si algo no saben hacerlo… que lo aprendan.

Su tono no era duro. Era claro. Serio. Lúcido.

—No estoy renunciando. No me estoy yendo. Pero sí estoy cambiando.
Y quien no esté dispuesto a cambiar también… tal vez este no sea su lugar.

Silencio denso. Era el silencio de lo que cala.

—No vine a esta reunión para que me aplaudan.
Vine porque estoy cansado de fingir que todo está bien cuando no lo está.
Y porque, si algo me enseñó el infarto, es que no quiero volver a entregar mi salud para sostener estructuras que pueden —y deben— funcionar sin que yo las empuje todo el tiempo.

Lucía lo miraba con los ojos húmedos.
El doctor Garay, con los labios apretados.
Carla, de recepción, tenía las manos entrelazadas.
Enfermeros, médicos, camilleros, todos estaban quietos. Pero presentes.

Santiago bajó un poco el tono.

—Lo que les estoy diciendo no es un reproche. Es una invitación.
A ser mejores.
A dejar de cumplir por inercia.
A crecer.
A preguntarse en qué pueden ayudar.

A capacitarse, a corregirse, a hablar claro, a asumir responsabilidades.
Este lugar no es solo mío. Es de todos. Pero solo si todos lo sienten así.

Hizo silencio.

Y como si recordara algo importante, agregó:

—Una vez me dijeron que cualquier herida mal curada… se puede volver a abrir.
Y eso pasa con las personas también.
Hoy estoy intentando curarme bien.
Pero necesito que ustedes también se curen. De la indiferencia, del automatismo, de la comodidad de esperar siempre a que alguien más resuelva.

Hiso un silencio largo. Miró el reloj y pensó *"bueno lo que se tenía que decir se dijo, no hay nada más que agregar"*

—Eso era todo prosiguió.
Gracias por escucharme.

Se volvió a sentar, pero esta vez no fue para resolver nada.
Fue para dejar que el silencio haga lo suyo.
Como una herida que empieza a cerrarse no por urgencia, sino por fin, con cuidado.

No todos lo entendieron en el momento.
No hacía falta.
Las semillas más profundas no hacen ruido cuando caen.
Solo germinan en quienes están listos para cambiar.

Y Santiago, sin decir nada más, supo algo que no había querido aceptar hasta ese día:

No alcanza con liderar.
Hay que aprender a dejar que otros también sostengan el techo…
para que uno solo no viva sosteniéndolo con su alma.

Esto ya no era una reunión de empleados.
Era el comienzo de un equipo de colaboradores
que empezaban a reconocerse como parte de algo más grande.

□ CAPÍTULO 11

"Un día sin deberes"

El silencio de la casa era distinto esa mañana.
No era el silencio apurado de los lunes ni el hueco tenso de los fines de semana.
Era un silencio lleno. Calido. Como si el aire supiera que algo había cambiado, aunque nadie lo hubiera dicho en voz alta.

Santiago abrió los ojos antes de que suene el despertador, pero no se levantó enseguida.
Se quedó acostado, mirando el techo con la respiración calma.
No había urgencia.
No tenía una cirugía programada.
No tenía que preparar ningún informe ni contestar mensajes.
Por una vez, el cuerpo no pedía correr. Pedía quedarse.

Giró la cabeza hacia su lado izquierdo. Laura todavía dormía. Tenía el cabello desordenado y los labios entreabiertos. Se la veía cansada… pero liviana.
Él la observó en silencio.
No pensó en reproches, ni en distancias.
Solo en cuánto tiempo había pasado sin verla dormir así, sin sentirse un extraño al lado de alguien familiar.

Se levantó despacio. Bajó las escaleras con el ritmo de quien no tiene a nadie corriéndolo. Preparó el café. Puso a calentar leche. Cortó pan para tostar.
Y mientras el aroma empezaba a poblar la cocina, escuchó pasos suaves acercándose.

—¿Papá?

Tomás apareció en pijama, con el pelo revuelto y las mejillas tibias del sueño.

—Buen día, campeón —le dijo Santiago con una sonrisa tranquila.

El chico parpadeó.

—¿Vos estás de franco?

—No… estoy en recreo. Como en el cole jaja.

Tomás rió, con esa risa que siempre le devolvía un pedazo de alma. Pocos segundos después, apareció Laura, con una mirada desconfiada y curiosa.

—¿Y esto?

—¿Qué cosa?

—Vos. Acá. A esta hora. Sin contestar mensajes. Sin estar a mil.

Santiago se encogió de hombros, mientras servía las tazas.

—No se me cayó el techo encima por quedarme. Pensé que era hora de probar qué se sentía desayunar tranquilo.

Ella no respondió enseguida.
Lo miró, como tanteando si esa calma era real o una tregua en la tormenta.

—¿Y si salimos? —dijo él, de pronto.

—¿A dónde? —preguntó Tomás con entusiasmo contenido.

—A cualquier lado. A andar en bici. A comer helado. Lo que quieran, hoy tenga la agenda libre.

—¿De verdad?

—Sí. Pero hay una condición.

—¿Cuál?

—Hoy no se habla de trabajo. Ni de deberes. Ni de problemas.
Hoy se vive. Y punto.

Laura lo miró otra vez. Le costaba, pero algo en su rostro se ablandó.
Tomás levantó el pulgar y salió corriendo a cambiarse.

Santiago respiró hondo. No sabía cuánto le iba a durar esa versión suya.
Pero por primera vez en mucho tiempo, tenía ganas de sostenerla.

La plaza olía a pasto y a sol.
Tomás pedaleaba con alegría desbordada, como si la bicicleta lo llevara a una edad donde nada dolía.
Santiago lo seguía, con la bicicleta vieja, esa que había prometido arreglar cada verano y siempre quedaba olvidada en el depósito.

A Laura la miraba de reojo.
Iba caminando unos metros más atrás, con los brazos cruzados, los auriculares colgando como un adorno sin música.

En otro tiempo, ella habría aprovechado ese momento para reclamarle algo.
Pero ahora solo caminaba. Lo miraba. Y pensaba.

Él frenó. Bajó de la bici y la esperó.

—¿En qué pensás?

—En si esto va a durar —respondió ella, sin rodeos.

—Yo también me lo pregunto.

—¿Y qué te decís?

—Que no sé. Pero que por lo menos ahora tengo ganas de intentarlo.
Antes… no sentía nada.

Ella lo miró, seria.
Como si no supiera si creerle o protegerse.

—No te voy a pedir que me creas —agregó él—. Solo que mires.
Y si ves algo distinto, quizás... podamos empezar de nuevo desde ahí.

Laura no dijo nada. Y eso, en su lenguaje, ya era una especie de sí.

Después vinieron las risas.
Tomás les sacó fotos.
Santiago lo ayudó a subirse a un árbol que le daba miedo.

Comieron helado. Se mancharon las manos.
Y desde hace mucho tiempo, nadie se apuró a limpiar nada.

—¿Papá? —preguntó Tomás, con la boca chorreando chocolate—. ¿Por qué estás distinto?

Santiago lo miró.

—Porque estoy aprendiendo que la vida también se construye en los días comunes.
Y que los mejores días no tienen que doler para sentirse reales.

Laura lo oyó desde el banco.
Lo miró con una mezcla de asombro y nostalgia.
Como si por dentro dijera: *"A este tipo lo conozco… pero se me había perdido."*

Cuando volvieron a casa, el cielo ya tenía ese color naranja de las tardes que no se olvidan.

Tomás corrió a su habitación. Laura quedó en la cocina, sacando los vasos de la mochila.
Santiago se dejó caer en el sillón.
No hizo nada. No pensó en nada.
Solo cerró los ojos.

Laura se acercó.
Se apoyó contra el marco de la puerta.

—Si esto que estás haciendo es real… te prometo que yo también voy a intentar bajar la guardia.

Santiago abrió los ojos.
La miró.
No respondió con palabras.
Solo le tendió la mano.
Y ella la tomó.

En ocasiones, lo más difícil no es volver a amar.
Sino volver a confiar que, lo que sentís,
esta vez sí puede durar.

□ CAPÍTULO 12

“Lo que crees... te crea”

El consultorio tenía la misma lámpara cálida, la misma planta viva, el mismo aroma a té recién servido.
Pero Santiago ya no se sentía como un paciente entrando a un templo.
Esta vez no venía a confesarse. Venía a entender.

Bernardo lo recibió con la calma de siempre. Sin frases hechas. Sin preguntas inmediatas.
Solo le señaló el sillón y volvió al suyo, como si todo ya estuviera listo.

—No me vas a preguntar cómo estoy —dijo Santiago, medio en broma.

—No. No quiero la versión pública de vos mismo. Prefiero ver qué traes cuando no tenés que demostrar nada.

Santiago sonrió con cansancio. Se sentó. Apoyó los codos sobre las rodillas.
Y por primera vez, no sintió que tenía que ordenar sus ideas para decirlas bien.

—Estoy tratando de sostener esta versión mía que no corre por todo. Que no responde a todo. Que no se exige salvar el mundo cada mañana.

—¿Y cómo va eso?

—No me está saliendo perfecto, pero… me está saliendo.

Bernardo asintió. Se quedó en silencio unos segundos. Después tomó una hoja y un lápiz.

—Hoy vamos a hacer algo distinto —dijo—. Vamos a pensar juntos qué cosas pensás… que ya no te sirven. Pero que seguís creyendo como si fueran ley.

—¿Una especie de desinstalación?

—Exacto. Desinstalación de creencias automáticas.

Santiago frunció el ceño.

—¿Y eso cómo se hace?

—Con lo mismo que se reprograma una mente: con palabras. Pero no cualquier palabra. Con las que duelen y con las que liberan.
Voy a hacerte preguntas. Y no quiero que me expliques nada. Solo respondé como si lo dijeras dormido. Sin filtro.

—¿Y si me equivoco?

—Mejor. Eso es lo que más sirve.

Bernardo escribió en la parte superior de la hoja:
"Las ideas que me gobiernan sin que me dé cuenta."

—¿Listo?

Santiago respiró hondo.

—Listo.

—¿Qué pensás cuando te equivocás?

—Que decepcioné a alguien.

—¿Y si nadie se dio cuenta?

—Entonces me decepcioné a mí.

—¿Qué pensás cuando descansás?

—Que estoy perdiendo tiempo.

—¿Y qué pensás cuando ves a otros no hacer nada?

—Que son vagos.
(Pausa.)
No. Que envidio su paz.

—¿Qué sentís cuando alguien te dice que no necesita tu ayuda?

—Que ya no soy necesario. Que estorbo.

Bernardo no levantaba la mirada. Solo anotaba.
Santiago empezaba a sentir que las respuestas no eran nuevas, pero **nunca las había dicho todas juntas**.

—¿Qué pensás de vos cuando no sabés qué hacer?

—Que soy un fraude con título.

—¿Y si te digo que eso que pensás… no es verdad?

—Mi cuerpo no te va a creer.

Bernardo levantó la vista.

—Perfecto. Porque ahí está el núcleo: ***tu cuerpo cree lo que tu mente le repitió por años.***

Cerró el cuaderno. Se reclinó un poco.

—¿Querés saber el resumen de tu mente condicionada?

Santiago asintió.

—"Si no hacés todo perfecto, no te van a querer. Si no sostenés todo, te van a soltar. Si no podés con todo, no sos nada."

Santiago tragó saliva. Se quedó mirando un punto fijo de la alfombra.

—¿Y cómo se desinstala eso?

—No se borra. Pero se desprograma con actos pequeños, repetidos y sobre todo, con frases nuevas.

—¿Frases nuevas?

—Sí. Por ejemplo:
- *"Hoy no me toca salvar a nadie. Me toca acompañar."*
- *"Hoy no soy menos por cansarme. Soy más por respetarme."*
- *"No nací solo para ser útil. Nací también para ser real."*

—Parecen afiches de Instagram, respondió Santiago casi burlándose.

—Y, sin embargo, tu vida se armó con frases de peor calidad. Solo que las repetiste sin cuestionarlas.
La mente no distingue entre verdad y repetición. Cree lo que más escucha.

Santiago lo miró como si algo se hubiera encajado de golpe.

—Entonces… ¿soy lo que me dije todo este tiempo?

—Sí. Y también podés ser lo que empieces a decirte hoy.

Se hizo un silencio. Pero no era incómodo.
Era el silencio del que empieza a resignificar su historia.

Bernardo se levantó. Fue hasta un cajón y sacó una hoja en blanco. La apoyó sobre la mesita de centro.
Puso un marcador negro al lado.

—Escribí ahí una sola frase. Pero que sea tuya. No mía.
Una que quieras que te acompañe los próximos días.
Y que, si se cuela en tus pensamientos viejos, los desplace.

Santiago tomó el marcador. Dudó unos segundos.
Y escribió despacio, sin levantar la vista:

"No tengo que estar en guerra para merecer paz."

Bernardo asintió orgulloso.
Se levantó, fue hasta la bandeja, y sirvió el té.

—¿Y esto?

—Ritual. El que termina una sesión en la que algo se rompió… o empezó a sanar.

Santiago lo tomó entre las manos. El té estaba caliente.
Pero no quemaba.
Era justo. Como una verdad que no duele… pero despierta.

El despertar consiente.
El gran giro de tuerca, no es un acto heroico.
Es una frase nueva…
dicha en voz alta por primera vez.

Y mientras sorbía en silencio, Santiago entendió algo:
no había cambiado el mundo, ni sus dolores, ni sus días difíciles.
Lo que estaba empezando a cambiar era **la forma en que se hablaba a sí mismo… cuando nadie más lo oía. Solo él mismo.**

□ CAPÍTULO 13

"Las cosas que uno nunca está listo para soltar"

Llamaron del hospital a las 3:17 de la madrugada.
Laura atendió primero. Santiago no escuchó el teléfono, pero sí su voz.
La forma en que pronunció su nombre fue suficiente para que se despertara con el corazón acelerado antes de entender qué estaba pasando.

—Es tu mamá —dijo ella, sin rodeos, con esa mezcla entre firmeza y miedo que solo alguien que ama puede sostener.

Santiago no preguntó más. Se vistió en silencio, como quien responde a un llamado interno.
La guardia ya lo conocía. Lo dejaron pasar sin demoras.
La encontraron en una cama que parecía demasiado grande para su cuerpo.
O demasiado ajena para lo que ella fue.

La oncóloga lo miró con cara de batalla perdida.

—Tuvo vómitos con sangre. El tumor volvió a sangrar. Está débil. El cuadro es delicado.

Santiago no hizo preguntas. Solo asintió.

No era el médico.
No era el profesional.
Era el nene, el hijito, que miraba a su mamá dormida y se preguntaba si iba a despertar.

La sentó en la silla al lado de la cama cuando ella se recompuso un poco.
Le llevó un té que no tomó. Le acomodó la manta.
Y entonces, sin saber por qué, se le vinieron a la cabeza imágenes de su infancia como una ráfaga sin control.

Su madre, colgando la ropa en el patio, mientras él corría con una capa de Batman.
Su madre, esperándolo con la cena caliente, aunque estuviera agotada.
Su madre, sentada en el colectivo, con una bolsa de pan, y él dormido en

su regazo.
Su madre, esa mujer que parecía poder con todo sin quejarse nunca… ahora ahí, con el rostro pálido, los ojos hundidos y el hilo de voz que apenas sostenía el "¿Estás bien, hijo?"

Fue él quien asintió. Pero no lo estaba.
Tenía ganas de llorar desconsoladamente. Tenía como 20 nudos en la garganta.

—Nunca me enseñaste a despedirte —le susurró, cuando creyó que ella dormía.

Pero no dormía.

—Nunca pensé que fueras a necesitarlo —le respondió, casi sin abrir los ojos.

La voz era apenas un suspiro, pero a Santiago le atravesó el pecho.

—Me enseñaste a resistir, a no rendirme, a seguir. Pero no me enseñaste qué hacer cuando ya no puedo más.

Ella estiró una mano delgada, temblorosa, y se la apoyó sobre el antebrazo.

—Yo tampoco sé.

"Casi siempre se hace lo mejor que se puede,
con las herramientas que se tiene
a disposición en ese momento"

Ese diálogo de apenas tres frases fue, para Santiago, más fuerte que cualquier terapia.
Porque ahí entendió que **su madre también era humana**.
Y que en el fondo, siempre había creído que ella era eterna.

Volvió a casa después del mediodía.
No durmió. No comió. No habló.
Se metió en la ducha y se quedó ahí, parado, bajo el agua caliente, como si esperara que el cuerpo soltara lo que el alma no se animaba.

Después se sentó en el sillón con la toalla en el cuello.
Y por primera vez en semanas, **tuvo miedo de verdad.**
Miedo al vacío. A perder a la única persona que lo sostuvo incluso cuando él mismo se había soltado.

Pidió turno con Bernardo sin saber qué iba a decir.
No quería repetir los mismos relatos.
No quería hablar de la muerte.
Solo necesitaba un lugar donde no sostener nada.

Bernardo no preguntó nada al entrar. Solo le ofreció el sillón y le sirvió el té.

—Hoy no quiero hablar —dijo Santiago.

—Entonces no hablemos.

Estuvieron cinco minutos en silencio.
Cinco minutos reales.
Sin celular.
Sin consuelo.
Solo presencia.

Santiago fue el primero en romperlo.

—Me está pasando algo que no sé cómo manejar.

—Decime.

—No quiero perderla.
Pero tampoco quiero verla así. Mi mamá está sufriendo mucho. Y entiendo la agresividad de este tipo de cáncer.

Bernardo asintió.

—Es lo que se llama **duelo anticipado**. Tu cuerpo empieza a vivir la pérdida antes de que ocurra.

—Es una mierda —dijo Santiago.

—Lo es. Pero también es la forma que tiene el alma de prepararse para lo inevitable sin quebrarse del todo.

Santiago miró al piso.

—Tengo lo que todos llamamos una vida hecha, sin embargo, temo tanto no saber cómo seguir si se va.

—¿Y si aprendieras?

—¿A qué?

—A estar triste sin ser débil. A recordar sin desmoronarte. A honrar sin paralizarte.

Santiago lo miró. Tenía los ojos húmedos.

—Siempre pensé que, si perdía a mi mamá, iba a perder el último lugar seguro que me quedaba.

Bernardo asintió, una vez más.

—¿Y si empezás a construir vos ese lugar?
Uno donde también vos seas abrigo para otros.
Donde tu hijo, cuando sea grande, diga: "mi viejo era hogar, aunque el mundo estuviera en llamas."

Santiago cerró los ojos.
Se le vinieron las manos de su madre sobándole la espalda cuando tenía fiebre.
Su voz cantándole bajito en las noches de tormenta.
El olor a sopa con arroz.
El beso en la frente.

—¿Y si no puedo?

—No podés ahora. Pero después, sí. Porque ese amor, Santiago… **te crió, y ahora te sostiene, incluso cuando ella ya no pueda hacerlo.**

Esta vez sí mostró toda su vulnerabilidad.
Sus lágrimas cayendo como se cae lo que pesa demasiado.

Bernardo no interrumpió.
Solo sostuvo el espacio.
Y como si supiera que no hacía falta agregar nada, le alcanzó una hoja en blanco.

—Escribí una sola palabra que no quieras olvidar de ella.
Una que, el día que falte, te la traiga de vuelta.

Santiago escribió:
“refugio”

Después, apoyó el lápiz y se quedó ahí.
Recuperándose. Respirando.

“No se trata de aprender a soltar.
Se trata de aprender a quedarte con lo que no se va…
incluso cuando lo ves partir”

□ CAPÍTULO 14

“El amor no se muere, se transforma en otra cosa”

A las 5:42 de la mañana, como siempre, el pasillo del hospital olía a desinfectante viejo y a café rehecho.
La enfermera salió de la habitación sin mirarlo.
Fue ese gesto el que lo preparó.
No necesitaba que le dijeran nada.
El lenguaje del final se aprende de golpe.

Morirse no es desaparecer.
Es empezar a vivir en las pequeñas cosas
que, los que parten, solían hacer por amor.

Santiago entró.
La habitación estaba en silencio. Un silencio distinto. Denso. Absoluto.
Como si hasta el oxígeno hubiera dejado de respirar.

Lo que estaba tendido en esa cama era un cuerpo inmovil, pero su madre ya no estaba.
El cuerpo seguía. El alma, no.

“La muerte no borra a nadie.
Solo deja un cuerpo quieto
y multiplica por mil los recuerdos”

Se acercó.
Le acomodó el cabello.
Le acarició la frente.
Esta vez no existían palabras para decir.
Todo lo que valía la pena expresar ya estaba en su pecho, en forma de nudo, de temblor, de esa mezcla de amor y pérdida que no se puede nombrar.

El verdadero duelo no empieza cuando alguien muere.
Empieza cuando entendés que,
ya no vas a escuchar nunca más su voz.

Se quedó ahí, solo, unas horas.

La sala velatoria era blanca y estéril.
Demasiado prolija para el caos que él sentía adentro.
Llegaron personas que no veía hacía años.
Familiares lejanos.
Vecinas de toda la vida.
Compañeras del club.
Gente que hablaba como si la ausencia fuera un trámite.

Santiago los saludaba sin escuchar.
Laura estaba a su lado, firme pero silenciosa.
Tomás, de la mano, lo miraba como preguntando si debía estar triste también, o si eso era solo cosa de adultos.
Bernardo apareció más tarde.
No dijo nada.
Solo se paró junto al féretro como si lo estuviera cuidando también a él.

La sepultura fue simple.
Un cura dijo palabras.
Un viento seco voló pétalos de flores.
Santiago tiró un puñado de tierra.
Y con ese gesto, no enterró a su madre. Enterró su infancia.

Un ser amado jamás se va: solo se transforma en voz interior,
en intuición, en recuerdo vivo, en fuego en el alma,
en silencio que guía desde alguna parte.

Volvieron a casa en silencio.
Tomás se durmió en el auto.
Laura le tomó la mano. No apretó. Solo la sostuvo.
A veces, el mejor abrazo es uno que no se ve.

Al llegar, Santiago entró solo a su habitación.
Se acostó boca arriba, con los ojos abiertos.
Pasaron minutos. Horas. No supo.

Hasta que se levantó, fue al escritorio, y abrió un cuaderno.
Escribió una sola frase:

"Ahora me toca a mí ser el refugio."

Hay promesas que no se hacen con palabras.
Se hacen llorando, solos, frente a una hoja en blanco.

Y lloró.
Lloró por todo lo que no pudo decir.
Por todo lo que sí dijo, pero no alcanzó.
Por los almuerzos que ya no iba a compartir.
Por las recetas que nunca anotó.
Por el perfume en la ropa.
Por las preguntas que no se animó a hacer.
Por la mujer que fue faro… y ahora, tierra bajo tierra. Espíritu infinito amalgamado a su propio espíritu.

Pasaron los días. No muchos.
Una mañana cualquiera, Bernardo le escribió:
"Si querés venir, el sillón está."

Santiago respondió:
"Voy."

La sesión fue diferente.
No se trató del dolor.
Se trató de lo que quedaba.

—¿Cómo estás hoy? —preguntó Bernardo.

—Desarmado.

—¿Y eso te incomoda?

—No. Me alivia no tener que fingir que estoy entero. Que estoy bien.

—¿Y qué descubriste en el desarme?

Santiago pensó.
Y dijo algo que no tenía escrito.

—Que el amor que ella me dio… sigue trabajando en mí.
Como una semilla que quedó en el cuerpo.

Como una memoria que no se borra.
Como una voz que, aunque no escuche, ya es parte mía.

 Hay personas que no mueren: germinan adentro de uno.
 Los muertos no se llevan el amor. Se lo dejan al que queda, como única herencia invencible.

Bernardo sonrió, apenas.

—¿Y si eso es lo que significa trascender?

Santiago bajó la vista.
Tocó su pecho con la palma abierta.
Y dijo:

—Ella no está.
Pero yo la siento adentro.
Y si está adentro… entonces no se fue del todo.

No todas las presencias ocupan espacio.
Algunas, simplemente, sostienen.

Esa noche, Santiago preparó la cena.
Tomás puso la mesa.
Laura preparó un postre sencillo, pero especial.
Antes de comer, Santiago dijo algo que no decía desde que era chico.

—¿Rezamos?

Laura lo miró.
Tomás también.

Y él agregó:

—No como religión.
Como gesto.
Como forma de agradecer lo que todavía tenemos.

Cerraron los ojos.
Nadie dijo palabras.

Pero todos sintieron que estaban acompañados.
Incluso por alguien que ya no estaba.

Agradecer no es conformarse.
Es reconocer que, incluso entre pérdidas,
hay algo que todavía nos cuida.

Al acostarse, Santiago se sentó frente a la ventana.
El cielo tenía una luna ancha, blanca, como un ojo abierto.

—Ma —dijo en voz baja—, te voy a honrar con lo más difícil: seguir realmente vivo.
No funcionando.
No rindiendo.
Sino Vivo.
Sintiendo.
Queriendo.
Cuidando a los que me necesitan, como vos me cuidaste.
Y tratando de hacer lo que vos hacías sin que nadie lo notara:
hacer que todo parezca más simple.

Cerró la ventana.
Se metió en la cama, tratando de soñar con sus caricias.

Algunas personas no se despiden.
Se vuelven parte de nuestra forma de amar.
El alma no se entierra.
Se reparte en los rincones donde alguna vez fuimos felices.
Hay duelos que no se cierran.
Se transforman en brújulas internas.
Y desde ahí…
uno camina distinto.

Segunda Parte

“Desde el fondo hasta donde alcance”

Reconstruirse con las piezas que quedaron

□ CAPÍTULO 15

“El experimento de los siete días”

—No quiero más palabras grandes, Bernardo. Ni “proceso”, ni “sanación”, ni “trascender”.
Quiero hacer algo que me ayude a encontrarme.

Santiago hablaba sin levantar la voz, pero con una firmeza que Bernardo no le había escuchado antes.
Había algo nuevo en él. Algo no ruidoso, no eufórico.
Algo más parecido a un temblor interno que a una revolución.

Bernardo cruzó las piernas, apoyó el cuaderno sobre la rodilla, y respondió sin rodeos:

—Entonces vas a hacer esto: ***durante los próximos siete días, cada noche, vas a escribir tres cosas que te hayan hecho bien y*** **una situación en la que hayas logrado frenar un impulso automático.**
No vas a explicarlo. No vas a analizarlo. Solo lo vas a registrar.

Santiago parpadeó. Se quedó en silencio.

—¿Eso es todo?

—Eso es todo —dijo Bernardo—. Pero tené cuidado: *lo simple no siempre es fácil.*

—¿Y qué se supone que va a pasar?

Bernardo tomó aire. Eligió las palabras con precisión.

—Tu sistema nervioso está habituado a detectar amenazas. Tu cabeza se mueve en patrones de control, alerta, culpa, hiperexigencia.
El “experimento” no es para que veas lo bueno. Es para que tu cuerpo empiece a dejar de creer que el mundo es un lugar donde siempre estás en falta.
Y vos, Santiago… ya te trataste demasiado tiempo como si fueras una emergencia.

Silencio.

Santiago asintió, despacio.
Algo en esa última frase le había dolido.
Quizás porque era cierta.
Quizás porque por fin estaba listo para hacer algo con eso.

La primera noche se sintió ridículo.
Tenía el cuaderno sobre la mesa, la lapicera en la mano, y ninguna idea clara.

Laura estaba en el living, Tomás ya dormido.
Desde la cocina llegaba el ruido suave del lavarropas girando.
Era una escena de hogar común. Tranquila.

Pero dentro de Santiago, todo era nuevo.
No estaba triste.
Tampoco estaba pleno.
Estaba… despierto.

Abrió el cuaderno.
Escribió en la parte superior:

Día 1.

Quedó en blanco un largo rato.

Después, como si algo lo dictara por dentro, escribió:

—"Hoy no me hablé mal. No todo el día, al menos."
—"Tomás me abrazó fuerte al volver del colegio. Me preguntó si yo estaba bien. No supe qué decirle, pero me hizo bien."
—"Sentí orgullo al delegar algo en la clínica sin controlar cómo lo hacían."

Se detuvo.
Bernardo había dicho que además escribiera una conducta que no repitió.

Lo pensó.
Recordó una escena con Laura, esa tarde.

Ella había hecho un comentario sobre su forma de guardar las cosas, y por reflejo había sentido el impulso de defenderse.

Pero no lo hizo.
No porque se contuvo.
Sino porque se escuchó.
Y eligió otra respuesta.

—"Estaba por decirle algo hiriente a Laura. No lo dije. Me contuve. Sólo respiré."

Lo escribió.
Y por primera vez, al terminar de escribir, **no sintió que había hecho una tarea. Sintió que había hecho un acto de cuidado.**
Consigo mismo.

El **segundo día** fue más natural.
No fue un día ideal: el tráfico lo alteró, un colega lo confrontó en una reunión, y olvidó almorzar.
Pero en medio del caos, algo había sido distinto: **sabía que a la noche lo iba a escribir.**

Y esa idea lo había hecho **mirar el día con más atención.**

—"Llamé a mi hermana después de meses. La escuché sin querer enseñarle nada."
—"Cerré la computadora a las 19hs. Me puse música. Me tiré en el sillón sin culpa por no estar haciendo nada "útil"."
—"Pude decirle a Laura que hoy necesitaba silencio, y ella lo entendió."

Ese día escribió una frase aparte.
No estaba en la consigna.
No era técnica.
Pero fue honesta:

"Hoy entendí que la paz no viene con la calma.
Viene cuando dejas de pelearte
con cada cosa que no podés controlar."

Al **tercer día**, algo cambió.

Tomás lo sorprendió mientras escribía en la cocina.

—¿Qué haces, pá?

—Estoy anotando cosas del día. Para mí.

—¿Cosas malas?

—No. Justo lo contrario.

Tomás se acercó. Lo miró con esa mezcla de ingenuidad y sabiduría que solo tienen los chicos.

—¿Y por qué escribís lo bueno?

Santiago se quedó un momento sin responder.
Después dijo:

—Porque me olvidé muchos años de verlo.
Y ahora estoy aprendiendo a mirar distinto.

—¿Y sirve?

—Mucho más de lo que pensaba.

Tomás sonrió y volvió a su cuarto.

Santiago se quedó ahí, con el cuaderno abierto.
Y anotó algo que no había escrito todavía:

—"Hoy hablé con mi hijo como si no tuviera que parecer invencible."
Y eso, pensó, **era el principio de una verdadera reconstrucción.**

El **cuarto y quinto día** llegaron con tensiones nuevas.
En el centro médico hubo malentendidos, una urgencia inesperada, y una queja que no supo cómo tomar.

Volvió a casa cansado. Irritable. Con ganas de romper el cuaderno.

Pero lo abrió igual.

—"No reaccioné cuando me señalaron un error. Pregunté cómo podía corregirlo."
—"No me aislé. Le conté a Laura que hoy me sentí inseguro."
—"Tomás me dijo que le gustaba cuando me reía. Eso me desarmó."

Mientras escribía, pensó:

Esto no es un diario. Es una cartografía de mi cambio.
No todo lo que registro es bonito. Pero es real.

Y lo real, ahora, **ya no lo asustaba.**

El **sexto día** fue silencioso.
Nadie lo interrumpió.
No pasó nada llamativo.
Pero al anochecer, sintió algo nuevo: **no quería que el día termine sin agradecerlo.**

No porque hubiera sido grandioso.
Sino porque **no dolió.**

Y eso, para él, **era extraordinario.**

Escribió:

—"Hoy no me comparé con nadie."
—"Hoy no intenté demostrar nada."
—"Hoy respiré hondo antes de dormir. Y no sentí miedo."

Ese día, en vez de escribir un patrón interrumpido, escribió una promesa:

"No quiero volver a tratarme como si
siempre estuviera en deuda conmigo."

El **séptimo día** llegó con calma.
Santiago no tuvo que forzar la escritura.

—"Me reí con Tomás en el auto.
—Escuché a Laura hablar de su día sin interrumpirla.
—Me senté al sol diez minutos sin hacer nada."

No hubo épica.
No hubo revelación.
Pero cuando cerró el cuaderno, **sintió que algo adentro suyo estaba en otra frecuencia.**

No era sanación.
No era iluminación.
Era presencia.

Esa noche, Bernardo le escribió un mensaje:

"Hola Santiago ¿Vas descubriendo algo?"

Santiago respondió:

"Descubrí que mi mente se entrenó para pelear, pero también puede entrenarse para abrazar."

Cambiar no es dejar de sentir.
Es empezar a elegir desde dónde querés vivir lo que sentís.

Después de muchos años, Santiago se durmió sin esperar ningún golpe.
Se durmió cuidando el cuerpo que antes usaba como escudo.
Y soñó sin pesadillas, porque esta vez, estaba despierto por dentro.

CAPÍTULO 16

“Respuestas nuevas en escenarios viejos”

El portón lateral del centro médico se abrió como siempre: con ese chirrido breve, metálico, que anunciaba que otra jornada comenzaba.

Santiago había pasado varios días sin ir. El equipo se había sostenido, más o menos.
Lucía, como siempre, había hecho lo imposible para que todo siguiera funcionando.

Cruzó el hall principal. Saludó a algunos pacientes. Saludó al recepcionista con una sonrisa que no forzó y caminó hacia su oficina.

Lo primero que notó fue el tono de voz elevado que venía desde el despacho de dirección.
Lo segundo, la cara de Lucía: entre tensa y avergonzada.

—¿Qué pasa? —preguntó él, mientras dejaba las llaves sobre su escritorio.

Lucía dudó un segundo. Después habló bajo, rápida.

—El doctor Garay –uno de los socios del centro médico- discutió con una paciente. Una derivación mal hecha. Ella grabó todo y quiere hablar con vos.

—¿Y él?

—Atrincherado en el fondo, culpando a medio mundo.

Santiago se quedó quieto. Sintió el primer impulso: ir, ordenar, calmar, imponer.
Pero no lo hizo.

Cerró los ojos dos segundos. Respiró.
Volvió a abrirlos.

—¿Dónde está ella?

—En el consultorio de admisión. Con cara de que va a denunciar al mundo entero.

—Está bien. Voy.

Cuando entró al consultorio, la paciente se levantó.
Era una mujer de unos sesenta años. Voz firme. Cara de bronca.

—¿Usted es el responsable de esto?

Santiago no respondió de inmediato.
La miró.
La dejó hablar.

—Estoy hace tres semanas esperando un resultado. Nadie me llama. El doctor me maltrató. Me dijo que "no era su problema".
Yo vengo acá hace años. No quiero que me regalen nada, pero exijo respeto. ¿Lo entiende?

Santiago la dejó terminar.

—¿Quiere sentarse? —preguntó con tono calmo.

Ella dudó. Pero se sentó.

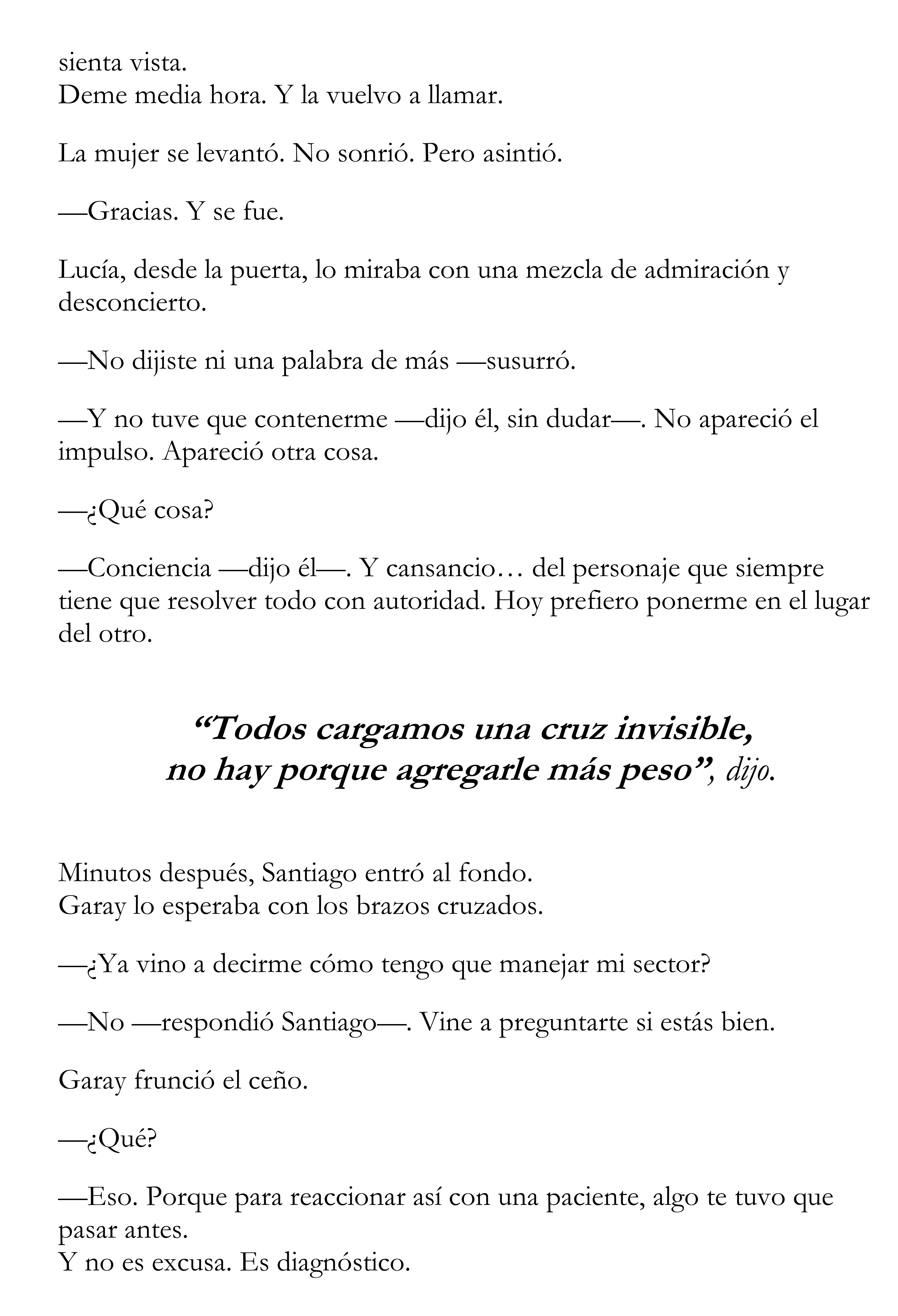
—Lamento mucho lo que pasó. No debería haber ocurrido así. Vamos a revisar el caso.
Y también voy a hablar con doctor Garay. No está bien que la haya tratado de esa forma.
Pero antes, quiero entender cómo se sintió usted. No solo lo que ocurrió. ¿Le parece?

La mujer parpadeó. Bajó un poco la voz.

—Me sentí como si no importara. Como si fuera una carga.

Santiago asintió.

—Eso no es lo que queremos que sienta nadie acá.
Vamos a corregir lo que pasó. Pero sobre todo, vamos a hacer que se



sienta vista.
Deme media hora. Y la vuelvo a llamar.

La mujer se levantó. No sonrió. Pero asintió.

—Gracias. Y se fue.

Lucía, desde la puerta, lo miraba con una mezcla de admiración y desconcierto.

—No dijiste ni una palabra de más —susurró.

—Y no tuve que contenerme —dijo él, sin dudar—. No apareció el impulso. Apareció otra cosa.

—¿Qué cosa?

—Conciencia —dijo él—. Y cansancio… del personaje que siempre tiene que resolver todo con autoridad. Hoy prefiero ponerme en el lugar del otro.

“Todos cargamos una cruz invisible,
no hay porque agregarle más peso”*, dijo.*

Minutos después, Santiago entró al fondo.
Garay lo esperaba con los brazos cruzados.

—¿Ya vino a decirme cómo tengo que manejar mi sector?

—No —respondió Santiago—. Vine a preguntarte si estás bien.

Garay frunció el ceño.

—¿Qué?

—Eso. Porque para reaccionar así con una paciente, algo te tuvo que pasar antes.
Y no es excusa. Es diagnóstico.

Garay no supo qué responder.
Santiago continuó:

—No me interesa tener razón. Me interesa que no perdamos la brújula. Vos sabés hacer tu trabajo muy bien. Pero estás cansado. Igual que lo estuve yo.
Y si no lo admitís, vas a terminar peleando con gente que no es tu enemigo.
Tener un buen pasar económico, tener status que abren puertas, tener una reputación que te destacan del resto. Todo es válido, pero trata de equilibrar tu vida. Hay cosas más simples que llenan de una manera inimaginable.

Silencio.

Garay bajó la mirada.

—Tenés razón en todo. En lo de la paciente y en lo de mi vida.

—No vine a tener la razón. Vine a que hagamos algo con eso.
Como médicos sabemos que, muchas veces tener la razón, significa malas noticias.

Esa tarde, cuando volvió a su oficina, Santiago se dejó caer en la silla.
Estaba agotado. Pero distinto.
No había fuego adentro.
No había frustración.
Solo una especie de serenidad nueva: **la de haber respondido desde otro lugar.**

Lucía se asomó con un café.

—No sé qué hiciste con vos…
Pero se nota. Y me alegro.

Santiago sonrió.

—Estoy en construcción.
Y ahora entiendo que eso… es una forma de estar vivo.

□ *No cambiaste si todavía no podés actuar distinto en el mismo lugar donde antes siempre reaccionabas mal.*

□ *Ser fuerte no es no sentir. Es no permitir que lo que sentís maneje tu respuesta.*

Y mientras miraba el cuaderno que aún llevaba en su mochila, Santiago escribió una línea en la contratapa:

"Hoy no reaccioné.
Hoy respondí.
Y eso para mí, si es nuevo."

CAPÍTULO 17

“Lo que antes me callaba”

Santiago había aceptado la invitación con cierta incomodidad. Ya había pasado unos meses desde la muerte de su madre, pero todavía Santiago estaba en un duelo existencial.
Sin embargo, esta invitación no era una cualquiera. Su padre lo había llamado el viernes para compartir un almuerzo ese mismo domingo.
Como la invitación fue tan repentina y Laura debía acompañar a Tomás a un campeonato de tenis, Santiago fue solo.
Al llegar lo vio. El tipo de las botas lustradas, el uniforme guardado con orgullo, la voz grave que aún imponía respeto en la mirada. Como buen militar de alto rango todavía causaba impacto en las personas que lo trataban.

El fuego del asador se crepitaba bajo la sombra de la parra.
El humo se enroscaba lento, como si supiera que estaba por presenciar una batalla sin gritos, pero con todo el ruido de los años no dichos.

—La carne está —dijo su padre sin mirarlo, mientras daba vuelta el vacío con precisión quirúrgica.

—Huele bien —respondió Santiago, con una cortesía que sabía a lejanía.

El mantel estaba limpio. El pan cortado con geometría. El vino servido, pero sin brindar.

—¿Cómo va la clínica? —preguntó el viejo, por decir algo.

—No como antes.

—¿Y eso es bueno o malo?

—Es distinto. Ya no quiero que dependa todo de mí.

Su padre frunció apenas el ceño.

—Eso suena a rendición.

—No —contestó Santiago, clavando los ojos en el vaso—. Suena a haber entendido que vivir no es lo mismo que resistir todos los días.

Silencio. Largo. Incómodo.

—Yo no tuve tiempo para esas cosas —dijo el veterano militar, finalmente—. Había que salir a trabajar. Comida en la mesa. Tenía que hacer lo que debía hacer sin pensar tanto. Punto.

—Lo sé —dijo Santiago.

—¿Entonces?

—Entonces quiero que lo sepas. Pero también que eso... no me alcanzó.

Su padre lo miró por primera vez.

—¿De qué estás hablando?

Santiago respiró hondo.

—De vos. De mí. De los silencios que siempre estuvieron entre nosotros como muebles pesados que nadie se animaba a mover.

—Mirá, si venís a echarme en cara cómo te crié, te equivocas de persona. Yo hice lo que había que hacer. Ya lo te lo dije. Mi padre hizo lo mismo y yo no le fui a llorar por su ausencia.

—No vengo a reprochar. Vengo a entender.

El viejo apoyó los cubiertos. Se reclinó en la silla. Apretó la mandíbula.

—¿Sabés qué hacía yo a los nueve años? Cargaba bolsas de maiz en el galpón de mi tío. A los catorce, me levantaba a las cuatro para trabajar el campo. A los diecisiete, ya me ganaba la vida como militar. ¿Creés que tenía tiempo de pensar en cómo me sentía?

—No.

—Exacto. Y vos… tuviste todo: estudios, techo, comida, madre presente, vacaciones. Y ahora me salís con que "te dolió el silencio". ¿De qué estás hablando?

Santiago bajó la vista. No para esquivar. Para elegir bien lo que iba a decir.

—Tu silencio fue una forma de amarme. Lo entiendo. Pero a mí me dolió igual.

Su padre se tensó.

—¿Y qué querías? ¿Qué te aplaudiera por cada dibujo? ¿Qué te abrazara por cada nota? Eso no te prepara para la vida.

Santiago bajó la vista hacia el cuchillo del pan. Estaba apoyado perfectamente en paralelo al borde del plato. Su padre siempre ponía todo así.
Geometría. Simetría. Precisión.

Le vino una imagen fugaz: su padre acomodándole el cinturón cuando era chico. Apretado. Demasiado apretado.

Y entendió todo.

El amor, en su casa, no se expresaba con abrazos.
Se expresaba con control.

—Lo sé. Pero tampoco me preparó para quererme.

Y ahí. Ahí el aire se quebró.

El viejo tragó saliva. Se notaba incómodo. No por lo que escuchaba… sino por lo que empezaba a recordar.

—Yo no sabía hacer otra cosa, Santiago. A mí no me abrazaron nunca. A mí me formaron a gritos. A marchas. A punta de miedo.

—Y eso fue lo que después nos diste a nosotros —dijo Santiago, sin dureza—. No por maldad. Por herencia.

Su padre apoyó las manos sobre la mesa. El rostro ya no era rígido. Era… viejo. Cansado. Humano.

—¿Y vos sabés lo que es levantarte cada día con la idea de que tenés que ser fuerte, aunque por dentro te estés desarmando?

—Sí —respondió Santiago sin dudar—. Por eso me infarté.

Se quedaron callados.

El vino se había entibiado.
La carne ya no importaba.

—Yo no lloré cuando murió mi viejo —dijo el padre, de pronto—. Ni cuando se fue tu madre a cuidar a tu abuela y al final me quede solo. Ni cuando la crisis del 2001 liquido todos los ahorros que tenía en años. Nunca llore.

—Porque te enseñaron que llorar es rendirse.

—No. Me enseñaron que, si lloraba, no comíamos. En la guerra no hay lugar para débiles y necesita cuidar mi trabajo.

—Pero ya no estamos en guerra, papá. No hace falta seguir viviendo como si estuviéramos en trincheras.

Su padre cerró los ojos un segundo.

—No sé hacerlo de otra manera.

—Tal vez no tenés que aprender. Solo dejar de exigirte seguir igual.

Miró a su padre. Pero esta vez también lo vio.

Ese hombre que durante años había sido una muralla… ahora era solo eso: **un hombre**.
Con historia. Con heridas. Con miedo.

—Siempre fuiste fuerte, Santiago —murmuró el viejo—. Más fuerte que yo.

—No, papá. Fui fuerte porque no tuve permiso de ser otra cosa.

Silencio. Uno distinto. No de tensión. De reconocimiento.

—¿Y ahora?

—Ahora elijo ser otra cosa. No sé si mejor. Pero más real.

El padre hizo una mueca con la cara. Le costaba. Pero asintió.

—Nunca te lo dije, ¿no?

—¿Qué?

—Que estoy orgulloso de vos. No por lo de médico. Sino por lo que estás haciendo con tu vida.

Santiago tragó saliva.

—Gracias. No necesitaba escucharlo. Pero me hace bien.

El viejo se levantó. Fue hasta el fuego. Le dio vuelta a una costilla sin decir nada.
Y después, como quien dice algo que nunca practicó, soltó:

—Yo también me cansé de fingir que estaba bien.

Santiago lo miró. Y no lo corrigió. No le pidió más.

Solo se acercó. Le sirvió una copa nueva. Y le dijo con calma:

—Brindemos. No por lo que fuimos, sino por las cosas que causan daño y podemos dejar de repetir.

"Hay silencios que parecen proteger,
hasta que entendes que solo tapan heridas que no sanan.
Lo harán solo si le pones palabras y las nombras"

□ CAPÍTULO 18

"Las ideas que te trajeron hasta acá... no son las que te van a salvar"

La sala de Bernardo estaba igual.
La misma lámpara cálida. La planta viva. El sillón gris con huellas de sesiones pasadas.
Pero Santiago no entró igual.
Esta vez no traía una crisis. Traía una inquietud. Y eso —descubriría— podía ser aún más revelador.

Bernardo lo miró en silencio mientras se acomodaba.
Santiago no habló enseguida. Se tomó un mate tibio que el terapeuta ya tenía servido sobre la bandeja de madera.

—¿Qué me trae hoy el doctor sin ambo? —preguntó Bernardo con media sonrisa.

—La sensación de estar mejor… pero me está costando mucho sostenerlo —respondió Santiago—. Como si me hubiera sacado la armadura, y ahora no supiera qué ropa ponerme.

Bernardo asintió.

—Es un clásico. Después de la crisis, no sabés si reconstruirte… o volver al personaje de siempre.

—Exacto. No quiero recaer. Pero me doy cuenta de que pensar diferente no me alcanza. Necesito actuar distinto. Vivir distinto. Y no tengo idea de cómo se hace.

Bernardo se levantó. Fue hasta una estantería baja. Tomó una hoja de papel blanco. Un marcador. La apoyó sobre la mesita baja entre ambos sillones.

—Hoy vamos a trabajar varias cosas. De forma práctica. Cuerpo, mente, emoción y propósito. ¿Te animás?

—Estoy acá, ¿no?

—Sí, pero estar presente no siempre es estar disponible.

Santiago lo miró. Sonrió apenas.

—Estoy disponible. Abrí juego.

Bernardo numeró la hoja del uno al cinco.

—Vamos con cinco enfoques distintos. Cinco puertas. No hay una sola verdad. Solo caminos que nos despiertan.

1□ Puerta Cognitiva-Conductual: Reescribí tu guion interno

—Primero lo básico —dijo Bernardo—. Lo que te decís todos los días sin darte cuenta, se convierte en tu realidad emocional. ¿Querés cambiar tu vida? Cambia tus pensamientos automáticos.

Le acercó un papel.

—Escribí la frase que más te repetís en silencio.

Santiago escribió, sin pensar demasiado:
"Tengo que poder con todo."

—Perfecto. ¿Querés que tu hijo viva con esa frase?

—No.

—Entonces no la vivas vos. La próxima vez que la pienses, decí esto:

"No tengo que poder con todo.
Tengo que estar en paz con lo que sí puedo hoy"

—Eso suena a autoayuda blanda y barata Bernardo, ¿ya empezó el chamuyo? —dijo Santiago con un dejo de burla.

—Lo blando no es débil. Lo blando sostiene cuando lo rígido se rompe.

2□ Puerta Gestáltica: Hacete cargo de tu parte

Bernardo puso un almohadón en una silla vacía frente a Santiago.

—Sentate ahí. Imaginá que está la versión de vos que vivió con autoexigencia. El Santiago que sostenía todo. El que nunca pedía ayuda.

Santiago se cambió de lugar. Respiró. Cerró los ojos.

—¿Qué le querés decir?

—Que no tengo más ganas de cargar con todo. Que lo hice por miedo, no por virtud. Y que ya no me representa.

—¿Y qué te responde él?

Santiago dudó. Luego murmuró:

—"Si no lo hacías, nadie lo iba a hacer."

Bernardo se incorporó. Se acercó. Y le dijo con vos suave:

—Decile que ahora ya sabés que si podés delegar y confiar. No todo se cae si vos no estás.

Santiago respiro profundo y sintió un alivio que le bajaba hasta los pies.

—Nunca le hablé así a esa parte mía, dijo.

—Porque la creías invencible. Pero ahora entendés que también estaba cansada.

3□ Puerta de la Psicología Positiva: Registro de lo que sí hay

—Vamos a construir tu bitácora de gratitud emocional —dijo Bernardo— No para negar lo que duele. Sino para que tu mente registre que también hay cosas que no duelen.

—¿Como el experimento de los siete días?

—Más profundo. Esta vez vas a anotar tres cosas al final del día, pero con una pregunta adjunta:
"¿Qué me dice esto sobre lo que valoro?"

Santiago se mostró interesado.

—Ayer escribí: "Tomás me pidió que juegue con él." ¿Qué dice eso sobre lo que valoro?

—Que te mueve el vínculo real. No la función. No el rol. Sino la presencia.

"Lo que agradeces, crece.
Lo que registras, te entrena.
Y lo que valoras, te revela información valiosa…
sobre quien sos"

4 Puerta del Mindfulness y Visualización Activa

Bernardo apagó la luz de la sala. Quedó la lámpara cálida encendida.

—Cerrá los ojos. Vamos a entrenar el músculo del "no-hacer". Lo más difícil para una mente como la tuya.

Santiago obedeció.

—Imaginá que estás en una cabaña. Llueve. Nadie espera nada de vos. No hay mails. No hay turnos. No hay teléfonos.

Silencio.

—Respirá. Y registrá qué parte de vos quiere hacer algo. ¿Quiere producir? ¿Quiere rendir? ¿Qué quiere hacer?

Pasaron minutos.

— Lo primero que siento es culpa. Como si no hacer nada fuera perder valor. Perder el tiempo.

—Ese es el guion viejo. Ahora imaginate que esa culpa baja al piso. Y que vos la ves irse. Que no la sostenés. No la rechazás. Solo la dejás pasar.

Santiago inspiró. Lento. Como si algo soltara.

—¿Sabés cuál es el superpoder de esta práctica?

—¿Cuál?

"Estar presente sin la urgencia de rendir, de demostrar, ese es el acto más revolucionario que puede hacer alguien como vos, que siempre fue valioso solo por lo que hacía y no por lo que eras."

5□ Puerta Final: El Propósito como medicina

—Último ejercicio —dijo Bernardo—. Te voy a decir una frase y quiero que la completes sin pensar.

—Dale.

—"Estoy en este mundo para…"

Santiago dudó. Después habló:

—"…para cuidar lo invisible. Para no dejar que lo importante quede tapado por lo urgente."

Bernardo asintió.

—Anotá eso. Y que sea tu brújula.

Silencio.

Santiago abrió los ojos. Miró el techo. Luego a Bernardo.

—¿Creés que esto me va a sostener?

—No. Creo que vos te vas a sostener, si usás esto. Si lo volvés ritual. Si lo practicás aunque no tengas ganas. Porque el bienestar no es euforia. Es entrenamiento emocional.

"No esperes motivación para cuidarte.
Cuidarte es lo que trae motivación."

Se quedaron callados un rato.
Santiago se levantó. Se acercó a la hoja y releyó las cinco puertas que había escrito Bernardo:

1. Cambia tu guion interno
2. Hacete cargo de tu parte emocional
3. Valorá y registrá lo que sí hay
4. Entrená tu presencia sin rendimiento ni culpa
5. Redefiní tu propósito a conciencia

—¿Y si me olvido de esto mañana?

—Volvé al papel. Leelo en voz alta. Porque a veces, lo que nos salva… no es recordar. Es repetir hasta que el alma lo grabe.

Santiago agarró el mate. Miró su reflejo en el vidrio del consultorio.

—Me gusta este tipo que soy cuando no me estoy exigiendo demostrar nada.

—Entonces cuidalo. No con miedo. Con práctica.

Santiago respiró profundo. Y antes de irse, anotó una última frase en su cuaderno:

"No quiero volver a confundirme: soy más que lo que produzco.
Soy lo que realmente queda, cuando me saco la máscara."

Santiago salió del consultorio con el cuaderno bajo el brazo. No había ruido afuera. Solo una tarde tibia, de esas que no piden nada.
Subió al auto. Cerró la puerta. Apoyó la cabeza contra el respaldo. No

prendió la radio. No revisó el celular. Solo estuvo ahí. Respirando.
Después, abrió la guantera.
Ahí estaba la lapicera que siempre llevaba por si acaso, y una hoja doblada.
La sacó. Escribió sin pensarlo:

"Hoy no actué como si todo dependiera de mí.
Sin embargo, el mundo siguió girando.
Pase lo que pase, pocas veces
el mundo se detiene por un instante"

Miró la frase. No era perfecta.
No era épica. Pero era real.
Y por primera vez, **no necesitó que pasara algo importante para sentirse vivo.**

Dobló el papel y lo volvió a guardar.
Era su amuleto contra el frenesí de los días.

CAPÍTULO 19

"La revolución no es afuera. Es adentro."

La sala tenía la misma lámpara. La misma planta. La misma taza de té esperando sobre la mesa baja. Pero esta vez, Bernardo no dijo nada. No abrió la sesión. Ni siquiera preguntó cómo estaba.

Santiago entró sin urgencia. Pero con firmeza. Como si cada paso fuera una palabra escrita con el cuerpo. No traía heridas abiertas. Ni preguntas. Traía una decisión.

Bernardo lo observaba en silencio. Como quien huele que algo está por pasar, pero no quiere interrumpir el proceso de combustión.

—Sentate —dijo por fin—. Pero no como paciente. Hoy quiero que te sientes como si fueras yo. Y que me hables como si yo fuera vos.

Santiago lo miró sin sorpresa. —¿Una especie de inversión simbólica?

—Una cirugía emocional. Vos hablá. Yo escucho. Pero no a vos. A tu "yo" de antes.

Santiago se sentó. No tomó el té. No apoyó el cuaderno en las rodillas. No necesitaba rituales. Necesitaba verdad.

—¿Sabés qué pasa con vos? —empezó—. Que aprendiste a sostener todo porque nadie te enseñó a soltar sin que se rompa.

Bernardo no se movió. Era el cuerpo del viejo Santiago. El reflejo de un mundo que por años había premiado al que no se quebraba.

—Sos brillante. Rápido. Implacable. Pero usaste eso para esconderte. Para no sentir. Para parecer fuerte cuando por dentro estabas desarmado. Y ahora, cada vez que el mundo no te necesita... te sentís vacío.

Pausa.

—Te hiciste esa armadura. Te escribiste ese guion. Y después te lo creíste tanto... que cuando alguien quería abrazarte, no encontraba por dónde entrar.

Bernardo respiró. Apenas. Como quien empieza a recordar algo que no sabía que sabía.

—Y te felicito, eh. De verdad. Porque llegaste lejos. Porque sos de los que no se rinden. Pero también te compadezco. Porque ese éxito vino con una factura que te cobró todo lo que no supiste pedir.

Se levantó. Caminó hasta la ventana.

—No era tu culpa. Pero ya no puede ser tu excusa.

Silencio.

—Viviste a 300 por hora para no frenar. Porque frenar era mirar. Y mirar era sentir. Y sentir era recordar que el niño que fuiste no quería ser héroe. Quería ser visto.

Se giró.

—Ese nene está vivo todavía. Pero ya no quiere ser salvado. Quiere que le digas: "Perdón por dejarte solo sosteniendo un mundo que no era tuyo."

Bernardo tenía los ojos cerrados. Por respeto. Para tener una escucha activa, atenta.

—Hoy vine a decirte basta. Que te escucho. Que te veo. Que te agradezco. Pero que no te sigo más.

Volvió al sillón. Se sentó con la espalda recta, pero sin tensión. Por primera vez, Santiago habitaba su propia postura.

—A partir de hoy, no vas a ser el motor. Vas a ser la brújula. No el que empuja. El que se orienta. No el que responde. El que elige.

Bernardo le alcanzó una hoja. Santiago no preguntó. Escribió:

□ *"No estoy obligado a vivir como alguien que está a punto de colapsar."*

□ *"Si me organizo desde el alma, también puedo organizar mi vida."*

□ *"La revolución no empieza cuando renuncias a un trabajo. Empieza cuando dejas de ser alguien que no sos, solo para que te quieran."*

Bernardo lo miró con atención, sin interrumpir. Santiago tomó aire, y siguió hablando, ahora como quien enseña lo que alguna vez le costó sangre entender.

—Yo pensé que sanar era dejar de doler. Pero no. Sanar es aprender a no reaccionar como antes, aunque te duela igual. Es estar en el mismo lugar… y no explotar.

—Sanar —continuó—, es permitirte ser nuevo sin pedir perdón por ya no ser funcional al viejo modelo. Sanar es tener el coraje de decepcionar al que te prefiere roto… porque así eras más útil.

Bernardo se incorporó levemente. —¿Y cómo lo vas a sostener?

—Con microactos conscientes. Con hábitos nuevos. Con rituales simples. No con promesas. Con entrenamientos. Porque la mente no cambia con ideas, cambia con repetición.

—Estoy escribiendo una lista —añadió Santiago—. Una especie de bitácora de mantenimiento emocional:

1. Hablar lento. Porque cuando hablo rápido, me olvido de escuchar.
2. Comer sin mirar el celular. Porque si no registro lo que entra, tampoco registro lo que sale.
3. Aprender a decir que no. No todo merece mi energía y atención.
4. Dormir sin culpa. Porque descansar también es productividad a largo plazo.
5. Respirar antes de contestar. Siempre. Es el mínimo acto de autoconservación.

Bernardo asentía. No como quien aprueba, sino como quien recibe.

—Hoy entendí que vivir bien no es tenerlo todo bajo control. Es dejar de sentir que, si no estás vigilando, todo se cae. Es dejar de ser el policía de tu propia vida.

Bernardo sonrió por primera vez.

—¿Y qué vas a hacer ahora?

—Voy a empezar algo nuevo. No para salvar el sistema sino para no volver a perderme a mí mismo.
Y esta vez empezare con alguien más.

Esa noche, al llegar a casa, no dijo nada. Se sentó en el piso del living. Laura cocinaba. Tomás dibujaba. La casa tenía aroma a pan y a tregua. Santiago abrió su cuaderno. Releyó lo escrito. Y debajo, anotó:

□ *"Ya no quiero incendiar cosas por bronca. Quiero encender espacios desde la verdad."*

□ *"Hoy no fundé una clínica. Hoy me atrevo a diseñar una forma de vivir."*

□ *"Si hay revolución, que empiece en el modo en que me hablo cuando nadie me está escuchando."*

□ CAPÍTULO 20

"Lo que un hijo enseña cuando no lo estás educando"

Era sábado a la noche. Esa clase de noche tibia en la que no hay obligaciones, pero sí pequeños milagros escondidos en los rincones.

Laura dormía en el sillón con un libro abierto sobre el pecho. Había olor a pan tostado, a sábado lento, a familia. La televisión estaba encendida sin volumen. Solo luces que acompañaban sin molestar.

Santiago y Tomás estaban tirados en el piso del living, rodeados de almohadas, crayones, hojas arrugadas y una linterna que proyectaba sombras en el techo. Entre los dos habían construido un fuerte improvisado con sábanas y sillas. Adentro del refugio se sentían lejos del mundo, y más cerca de lo que importa.

La escena no tenía ninguna grandilocuencia. Pero tenía algo que Santiago había aprendido a valorar más que cualquier logro: presencia.

—¿Puedo hacerte una pregunta? —dijo Tomás, sin dejar de mirar el techo.

—Claro, campeón. Lo que quieras.

—¿Vos ahora sos feliz?

Santiago sintió que algo se detenía. Como si el mundo hiciera pausa solo para escuchar esa respuesta.

No era una pregunta simple. Tampoco era una pregunta infantil. Era una pregunta brutalmente verdadera. Una de esas que no se responden con palabras, sino con la historia que uno lleva encima.

—Estoy aprendiendo a ser feliz —dijo, despacio. — Pero no como antes.

Tomás giró la cabeza para mirarlo.

—¿Y cómo era antes?

—Antes creía que ser feliz era tener todo resuelto. No tener miedo. No estar triste. No llorar.

Tomás frunció el ceño. Lo pensó en serio. Después dijo:

—Pero vos llorás a veces.

—Sí. Y ahora entiendo que llorar también es estar bien. Es parte. Es real. Es una forma de no romperse por dentro.

Tomás pensó un segundo. Tomó un crayón azul y empezó a dibujar.

—Entonces... ¡es como cuando te cortás y sale sangre! ¿No?

Santiago lo miró.

—¿Cómo dijiste?

—Sí. Duele, pero también es porque el cuerpo está funcionando. ¡La sangre sale para curarte!

Santiago sonrió. Había algo en esa lógica infantil que era profundamente sabia.

—Tenés razón. Llorar es como eso. Una forma de curarse por dentro.

Tomás siguió pintando. Hacía un dibujo de un cuerpo con un corazón gigante en el medio. Nada más. Sin piernas. Sin brazos. Solo el corazón.

—Éste sos vos —dijo, y se lo mostró.

Santiago tragó saliva.

—¡Pero me faltan partes!

—No. Estás completo. Porque lo que importa de vos es eso. El corazón. Lo demás... lo usás para caminar o para escribir. Pero esto es lo que sos.

Silencio.

—¿Y si se me rompe el corazón, papá?

Santiago le acarició el pelo con ternura.

—Entonces vamos a aprender a curarlo juntos.

—¿Y si no se puede?

—Siempre se puede. A veces queda distinto. Pero sigue latiendo. Porque el corazón... también sabe reinventarse.

Tomás apoyó la cabeza en las piernas de su papá.

—Me gusta el vos de ahora.

—¿Por qué?

—Porque antes estabas como... apurado. Y ahora no. Antes no me mirabas tanto. Y ahora sí.

Santiago sintió un nudo en la garganta.

—¿Te puedo pedir algo, Tomi?

—Sí.

—Que nunca te creas que tenés que dejar de sentir para que te quieran. Que no te vuelvas fuerte para no molestar. Que no corras si no sabés a dónde vas. Que si un día te duele... me lo digas. Aunque no sepas cómo decirlo.

Tomás levantó la mirada. Lo abrazó del cuello con fuerza.

—¡Bueno! ¡Pero vos también, papá! Si a vos te duele algo... también tenés que decírmelo. Aunque yo sea chiquito.

—Trato hecho —dijo Santiago, con una sonrisa temblorosa.

—¿Y si un día te olvidás de ser feliz?

—Vos recordámelo. Vos preguntame otra vez.

Tomás lo miró fijo.

—Entonces no tenés que tener miedo. Porque yo siempre voy a estar para preguntarte.

Y se abrazaron ahí. En el piso. Con crayones por todos lados. Con el alma reparándose sin necesidad de decirlo.

Esa noche, cuando Tomás se durmió, Santiago se sentó en la cocina, abrió su cuaderno, y escribió:

 "Un hijo no es alguien a quien educás. Es alguien que te recuerda quién eras antes de que te olvidaras."

 "Hoy mi hijo me preguntó si soy feliz. Y no le mentí. Porque ya no necesito parecer fuerte. Solo quiero ser verdadero."

 "No quiero enseñarle a Tomás a tener éxito. Quiero enseñarle a no perderse de sí mismo mientras lo intenta."

 "Hay preguntas que no se hacen para ser respondidas. Se hacen para que uno se mire por dentro y se vuelva a encontrar."

A la mañana siguiente, Tomás lo despertó con una hoja en la mano.

Era el mismo dibujo. Pero ahora había brazos. Piernas. Ojos. Y el corazón más grande. Se salía del cuerpo. Cruzaba el borde de la hoja.

—Ahora estás más completo —dijo—. Porque ya no lo escondés.

Santiago lloró. De esos llantos que curan, que no tienen ruido. Pero que suenan adentro como una verdad cayendo al corazón.

Y supo que de verdad había llegado a ese punto donde uno puede mirar a su hijo a los ojos y decirle:

"Estoy. Y esta vez … de verdad,
estoy para vos con todo lo que soy."

Te amo mucho hijo, y siempre te amare.

CAPÍTULO 21

“El día que dejé de fingir que todo estaba bien”

El nuevo centro médico no parecía una clínica.
No tenía pasillos fríos, ni luces blancas, ni carteles que pedían silencio como si el dolor fuera culpa.
Tenía plantas.
Tenía olor a café y a madera.
Tenía música instrumental que no quería curar nada, pero que acompañaba todo.
Tenía paredes con cuadros coloridos y radiantes que de solo verlos hacia correr adrenalina por el cuerpo. Pero había una pared que estaba vacia… todavía.

Santiago se detuvo justo frente a esa pared.
Estaba vestido simple. Camisa remangada, jeans, zapatillas.
Pero por dentro...Por dentro tenía una piel nueva.

—¿Estás listo? —le susurró Laura, desde el costado.

Él no respondió con palabras. Asintió apenas.
Y entró a la sala principal, donde esperaban unas cincuenta personas.
Pacientes, colegas, amigos, algunos que habían dudado…
y otros que lo habían sostenido cuando todo se caía.

Tomás lo miraba desde la primera fila.
Tenía un cuaderno entre las manos. El mismo donde habían dibujado aquel corazón enorme que se salía del cuerpo.

Santiago subió al pequeño escenario. Sin micrófono. Sin notas.
Solo con la voz de alguien que ya no tenía que demostrar nada.

—No voy a hablarles como director. Ni como médico. Ni como fundador de nada.
Voy a hablarles como alguien que, no hace mucho, **estuvo al borde de no volver.**

Silencio total.

—Durante años construí todo lo que se espera de un tipo exitoso.
Títulos. Equipos. Reconocimiento. Dinero.
Y también construí úlceras, insomnio, miedo, una soledad impune…
y finalmente, un infarto.

Se acomodó los puños de la camisa.

—Ese fue el día en que mi cuerpo me gritó lo que mi alma ya había susurrado mil veces.
Y yo, como buen médico, no escuché hasta que me dolió lo suficiente.

Pausó. Miró a Tomás.

—Después de eso, no tuve un despertar milagroso.
No tuve una epifanía.
Tuve… un camino.
Un proceso lento, sucio, sincero.
Y empecé a reconstruirme.
No como antes.
Sino con las piezas reales.

Miró al fondo de la sala. Bernardo estaba ahí, de pie, con las manos cruzadas.
Como un árbol que ya no da sombra: da raíz.

—No fundé este centro para ser diferente. Lo fundé porque no podía seguir siendo el mismo.

El público lo miraba, inmóvil.

—Acá no venimos a salvar a nadie. Ni a fingir fuerza. Acá vamos a ser personas. Con batas, con miedo, con historias.
Y ojalá… con permiso para sentir sin pedir perdón.

Miró la pared vacía.

—Y para que eso quede claro… decidí no poner un cuadro más o una foto grupal.
No quiero que esta clínica tenga rostro.
Quiero que tenga verdad.

Hizo un gesto. Un asistente trajo un cuadro grande, tapado con una tela blanca.

Santiago se acercó. Tomó el borde de la tela.

—Este es el único cuadro que vamos a colgar en la pared principal.
Y no tiene caras, sino aprendizajes.
Es lo que me salvó. Y es lo que quisiera que alguien lea… justo antes de rendirse.

Antes de quitar la tela, Santiago se permitió un segundo para cerrar los ojos.

Recordó todo: el infarto, el piso frío de la cocina, la voz de Tomás preguntando si era feliz, las sesiones con Bernardo, la mirada cansada de su padre, la muerte de su madre.

Y pensó:

"Esto no es una inauguración. Es un renacimiento."

Luego corrio la tela.

El cuadro era blanco. Letras negras. Ningún logo.
Solo verdad.

Las 15 frases del cuadro:

1. *"No estás roto. Estás sobreviviendo con las herramientas que tienes."*
2. *"Ser fuerte no es resistirlo todo. Es saber cuándo parar."*
3. *"El dolor no se supera. Se transforma en algo que te acompaña sin aplastarte."*
4. *"No corras más. Lo que te está buscando es paz, no exigencia."*
5. *"La tristeza también tiene derecho a quedarse un rato. No la eches antes de tiempo."*

6. "No viniste a cumplir expectativas. Viniste a recordar quién sos."

7. "Tu cuerpo grita lo que tu boca calla. Escuchalo antes de que sea irreversible."

8. "El personaje que creaste para que te quieran… también tiene derecho a descansar."

9. "No es tarde para volver a empezar, si esta vez empezás desde vos."

10. "Los logros no abrazan. La presencia sí."

11. "No hay éxito que compense el abandono de uno mismo."

12. "La culpa no educa. Solo desgasta."

13. "El amor empieza cuando te quedás, incluso cuando no sabés qué decir."

14. "Tus hijos no necesitan un superhéroe. Necesitan padres que se anime a llorar con ellos."

15. "El día que dejás de fingir que todo está bien… empezás a vivir."

Santiago leyó la última frase en silencio.
Respiró.
No aplaudieron.
No lo abrazaron.
Solo hubo un momento exacto donde **nadie se movió.**
Porque cuando algo es verdadero… no hace falta que sea explicado.

Tomás se acercó.
Le tomó la mano.

—¿Podemos poner otro dibujo al lado del cuadro?

—¿Cuál?

—El del corazón que se sale del cuerpo.

Santiago sonrió.

—Claro. Ese cuadro… sos vos.

Y entonces, por primera vez desde el infarto, en realidad por primera vez desde hace décadas, entendió que no tenía que ser nadie, porque por fin… estaba siendo de verdad.

□ EPÍLOGO PRÁCTICO

Y ahora... ¿qué hago con todo lo que me removió este libro?

Si llegaste hasta acá, es porque algo te tocó adentro.
Tal vez lloraste.
Tal vez te viste reflejado en Santiago.
Tal vez sentiste que por fin alguien puso en palabras eso que vos no sabías cómo decir.

Y si todo eso te pasó, te felicito.

Porque ya **empezaste a sanar**.

Pero ahora viene lo más difícil y más hermoso: **convertir esta emoción en dirección**.

Este capítulo es eso: un pequeño mapa para que no vuelvas a perderte.

□ 1. La Regla del Cuaderno de Presencia

Creá tu *cuaderno del volver a vos*.

□ Cada noche, anotá:

- **3 cosas que te hicieron bien ese día.**

  (No importa si fueron pequeñas. Ej: un mate, una charla, un rato en silencio).

- **1 momento en el que pudiste frenar un impulso automático.**

  (Ej: no reaccionar con enojo, delegar sin culpa, darte un permiso, decir "no").

- **1 frase que te gustaría repetirte mañana.**

  (Ej: "No tengo que salvar a nadie hoy", "Respirar es suficiente", "Estoy bien así como estoy").

□ *Objetivo:* Reentrenar tu sistema nervioso a reconocer calma, seguridad, gratitud y presencia.

□ 2. Frases de Reprogramación Emocional

Leelas, elegí las que más resuenen y repetilas como mantras cuando sientas que volvés a viejas formas de exigencia o culpa:

- “No vine a cumplir. Vine a recordar quién soy.”
- “No tengo que demostrar nada para ser querido.”
- “Si descanso, no estoy perdiendo el tiempo. Estoy cuidando lo más valioso: mi energía.”
- “Ya no me maltrato por exigencia disfrazada de responsabilidad.”
- “No soy imprescindible. Soy humano.”

□ *Tip:* Pegalas en la heladera, en el espejo, en tu fondo de pantalla o en el volante del auto.

□ 3. Lecturas que acompañan el proceso

Si querés seguir profundizando, estas obras tienen una esencia afín a este libro:

- **“Los hombres me explican cosas”** – Rebecca Solnit
- **“El cuerpo lleva la cuenta”** – Bessel van der Kolk
- **“Cuando el cuerpo dice no”** – Gabor Maté
- **“La sabiduría del trauma”** – Documental + libro
- **“Las cinco heridas que impiden ser uno mismo”** – Lise Bourbeau
- **“Todo lo que se calla en nombre del éxito”**
  (Próximo Material del autor)

□ 4. Rituales emocionales simples que transforman

□ 1. El Ritual de las Manos

Antes de dormir, apoyá las manos sobre el pecho. Literalmente.

Decite algo. En voz alta o en silencio. Que te recuerde que estás con vos.

Ejemplo:

"No estás solo."

"Hiciste lo que pudiste hoy."

"Gracias por no soltarme más."

□ 2. El Día Sin Capa

Un día por semana, no seas el que resuelve todo.

No expliques. No salves. No rindas.

Simplemente, no uses la capa. Permitite *no poder*.

Descubrí que el mundo no se cae. Y vos… te sostenés mejor.

□ 3. El Abrazo Heredado

Elegí un objeto que haya sido símbolo de refugio en tu vida (una foto, una carta, un regalo, un recuerdo).

Cada vez que lo mires, decile a tu niño interior:

"No tuviste la culpa de tener que ser fuerte tan temprano."

□ 5. Tu frase personal

Este libro cierra con una invitación íntima:

□ Tomá una hoja. Una sola.

Escribí ahí tu **propia frase brújula**.

Esa que querés que te recuerde quién sos cuando todo se desordene.

Que no venga de este libro. Que venga de vos.

Y si no te sale enseguida, esperala.

Una frase que diga algo así como:

□ *"Ya no corro por miedo. Camino para volver a mí."*
□ *"No quiero más aplausos si tengo que silenciarme para merecerlos."*
□ *"Hoy me elijo, aunque tiemble."*

Colgala. Guardala. Repetila.

Pero sobre todo: **habitala.**

□ SI TE QUEDÓ ALGO POR DECIR

Escribime. A mí. A vos. A ese que fuiste.
Aunque sea una línea, una carta, un dibujo, una lágrima.

Porque a veces, **lo que más sana no es lo que entendés… sino lo que al fin te animás a poner en palabras.**

Gracias por llegar hasta acá.
No te olvides:

No estás acá para funcionar.
Estás acá para vivir.

— Santiago

"A veces el principio
no suena como
un cambio...
pero al final,
revoluciona todo."

Una novela real, cruda
y reparadora.
Un refugio para
quienes alguna vez
sintieron que no
podían más...
y aun así decidieron
seguir a pesar de todo.

A veces no se trata de cerrar todo,
sino de elegir qué caminos valen la
pena dejar abiertos
y cuáles no.